

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Vliv meditace na prožívanou životní
smysluplnost, naději a úzkost**

The influence of meditation on experiencing life
meaningfulness, hope and anxiety



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. Vojtěch Výleta

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc

2016

Poděkování

Děkuji tímto doktoru Martinu Kupkovi, především pak za jeho meditační vedení, kterého si hluboce cením.

Děkuji také magistru Tomáši Dominikovi, za jeho nedocenitelnou pomoc s metodologií a statistikou, ve kterých, dále vedle své trpělivosti a ochoty, snad nemá konkurenci.

Za pomoc při psaní práce patří díky také Honzovi O., Dominiku P., Benediktu Ř. a především pak Tomáši „Ticháčovi“ Tichému.

Dále děkuji také všem probandům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout, stejně tak i rodině, především pak mamce, sestře a bráčkovi. Děkuji také majitelce mého psa, že mi byla, je a podle všeho i dále bude tak velkou oporou a zdrojem radosti a inspirace.

Rád bych poděkoval i sobě, a sice za tak cenou lekci, ze které si snad vezmu ponaučení. Možná raději jen za to, že jsem, jaký jsem. Anebo jen za to, že jsem.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „*Vliv meditace na prožívanou životní smysluplnost, naději a úzkost*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne Podpis

Obsah

Úvod.....	5
-----------	---

Teoretická část

1 Meditace.....	7
1.1 Definice meditace	8
1.2 Historické kořeny	9
1.2.1 Buddhismus versus hinduismus.....	9
1.2.2 Zen buddhismus.....	11
1.3 Buddhistická cesta meditace	16
1.3.1 Koncentrace a vhled – dvě základní strategie kultivace mysli	16
1.3.2 Meditace v zen buddhismu	22
1.4 Empirická zjištění.....	26
1.4.1 Historie výzkumu	26
1.4.2 Fyziologické výzkumy	28
1.4.3 Psychologické výzkumy.....	29
2. Smysluplnost.....	32
2.1 Historie.....	32
2.2 Současný přístup.....	33
2.3 Definice	34
2.4 Zdroje smyslu života.....	34
3 Naděje	37
3.1 Vymezení pojmu.....	37
3.2 Naděje a jiné koncepty	38
3.3 Naděje a kvalita života	38
4 Úzkost	40
4.1 Definice úzkosti a její základní vymezení	40
4.2 Projevy a funkční vlastnosti úzkosti	41
4.2.1 Psychické projevy	41
4.3 Možnosti léčby	43
5 Souvislost mezi meditací, smysluplností, nadějí a úzkostí.....	45

EMPIRICKÁ ČÁST

6 Výzkumný problém.....	48
6.1 Cíl výzkumu a výzkumné hypotézy.....	48
7 Metodický rámec výzkumu	50
7.1 Zvolený typ výzkumu.....	50
7.1.1 Popis výzkumu	50
7.2 Metody získávání dat.....	51
7.2.1 Existenciální škála (ESK).....	52
7.2.2 Škála naděje (AHS)	53
7.2.3 Beckův inventář úzkosti (BAI).....	54
7.3 Etické otázky a způsob jejich řešení.....	54
8 Výzkumný soubor.....	56
9 Metody zpracování a analýzy dat, analýza dat a výsledky.....	58
9.1 Postup užitý k ověření H1	59
9.2 Postup užitý k ověření H2	61
9.3 Postup užitý k ověření H3	62
10 Diskuze	65
11 Závěry	69
Souhrn.....	70
Seznam použité literatury.....	72
Abstrakt	
Abstract	
Seznam příloh	

Úvod

Důležitost hledání smyslu v životě člověka dnes nabírá na vážnosti. Všudypřítomný shon, nemožnost a neochota k prostému zastavení se tomu moc nepřidávají, ba naopak stupňují naši vnitřní tenzi a nabourávají tím naše očekávání do budoucnosti, potažmo naše jednání v ní.

Meditační praxe je i přes významný posun v minulém století stále ve stínu alopatické léčby. Jedním z hlavních důvodů je nedostatek průkazných výsledků rozšířených mezi většinovou populací. Naštěstí se nacházíme v době, která tuto situaci pomalu, ale jistě, zlepšuje.

Záměrem této práce je proto přispět experimentálním příkladem k ověření významné užitečnosti takové praxe, která se ze zjištěných důvodů stává stále vyhledávanější po celém světě, především pak ve směru z pomyslného východu na západ. Považuji za důležité přistupovat k meditaci primárně jako k cestě k sobě samotnému, která následně přináší ovoce, nikoliv jako k tréninku určité dovednosti, kterou je potřeba zlepšit.

Práce pojednává o vlivu meditační praxe na jedince, konkrétně pak na vnímání smysluplnosti a prožívání úzkosti a naděje v jeho životě. První kapitola teoretické části je určena vymezení meditace samotné spolu s následným zúžením k praxi zenového buddhismu. Následující tři kapitoly pojednávají o každé ze zkoumaných proměnných, kterými jsou existenční smysluplnost v životě, aspekt naděje v něm a prožívání úzkosti.

Za hlavní cíl výzkumné části bylo vymezeno ověření užitečnosti praktikované meditace pomocí pětítýdenní zkušenosti s ní. K naměření konkrétních hodnot jsme užili „pre/post“ měření pomocí dotazníků ESK, AHS a BAI. Pro ověření experimentálního zásahu jsme pracovali se srovnávací skupinou.

Teoretická část

1 Meditace

V dnešní době se meditace dostává do povědomí čím dál větší části populace. V určité míře může stále budít dojem, že jde o učení východní, že se jedná (nebo může jednat) o něco v rozporu s naší tradiční kulturou, vírou a přístupem k životu. Člověku jdoucímu hlouběji, pod pomyslnou slupku dnešních příliš rychlých závěrů, však musí dojít, že se tento rozdíl mezi „západním a východním“ ve většině stírá, že rozdíly jsou spíše malé, určitě ne nepřekonatelné. Vždyť mnoho západních velikanů v oblasti psychologie došlo ke stejným závěrům, jaké jsou zabudovány v jádru východní filozofie. Jmenovat můžeme strůjce jedné z nejznámějších vývojových teorií Erika Eriksona, který v jeho posledním osmém věku člověka, zdůrazňuje přijetí vlastních životních okolností, absenci zlosti a strachu ze smrti a jiné vývojové úkoly. Jeden ze zakladatelů psychologie samotné, William James, poukazuje na potřebu procvičování pozornosti. Abraham Maslow, který vedle své pyramidy lidských potřeb popsal také sebeaktualizovanou osobnost. A další, kteří se technikami východního učení, ve větší či menší míře, zabývali, jmenovat můžeme C. G. Junga, M. Bubera, M. Bosse, a v neposlední řadě třeba S. Groffa.

Dalším relativně mladým fenoménem na poli psychologie je postupný přesun pozornosti z jedinců „nemocných a nemocnějších“ na ty „zdravé a zdravější“. V obecném měřítku pak došlo k tomu, že v rámci tohoto nového komplexnějšího nazírání na člověka se proměnilo i vnímání jeho hloubky. Především pak rozšířením o rovinu spirituality a morálky. Konkrétními příklady mohou být výzkumy a následná bádání a zjištění na témata smysluplnosti existence, životní spokojenosti, well-being, kvality života a dalších. Veškeré tyto fenomény se pak zkoumají v souvislosti se spoustou proměnných, dalo by se říct, že v souvislosti s čímkoliv.

Jedním z nejčastějších témat je meditace (jako samostatný aspekt, případně v souvislosti s populárním konceptem všímavosti, nebo jinými) – ta podle všeho funguje jako pojítka mezi zmíněnými rovinami - „duchovní“ a „duševní/psychickou“, a samozřejmě pak také „tělesnou/fyzickou“. Věcně to vystihuje D. Fontana (1998), který popisuje meditaci jako prostředek na cestě duchovního růstu, který je však zároveň oceňován psychologii jako účinná pomoc pro překonávání všedního stresu, k posilování koncentrace, k prohlubování sebepoznání a sebezpřijetí.

1.1 Definice meditace

U tak mnohoznačného slova, jakým je „meditace“, se zdá hledání původního významu až nemožné. Budeme-li se držet konkrétního slova „meditace“ jako takového, dopátráme se pouze starších, často křesťanských či filozofických spisů, věnujících se rozjímání, kontemplaci, uvažování, jakožto přesného překladu z latinského „meditatio“ - „úvaha“. Až s koncem 19. století se význam přenesl na různé východní duchovní pojmy, zejména z hinduismu a buddhismu. Tato „východní meditace“ se tak rozplývá ve více pojmech (dhjana, sati), původně z páli, případně sanskrtu (Tart, 1990). V dnešní době se tedy jedná spíše o mladý, západní, jazykový implantát.

Zajímavostí je, že v původních významech neexistuje užití slova meditace jako slovesa. Neditujeme, ale jsme ve stavu meditace. Meditace se v původním významu slova nedělá, ale pomyslně zve a vychází vstříc k tomu, aby se dostavila (Trungpa, 2000).

Vědeckou definicí může být meditace, jakožto „*cvičení k navození představy hlubokých a vytrvalých úvah, jejichž cílem je dosáhnout pravdy oprostěné od běžných názorů*“ (Durozoi & Roussel, 1994, 181). Další, podrobnější definici podává Američanka Shauna Shapiro se svým kolegou Rogerem Walshem, ti popisují meditaci jako skupinu seberegulačních praktik, které se zaměřují na trénink pozornosti a uvědomění, s cílem přenést mentální procesy pod větší míru vlastní kontroly – a tím podporovat všeobecný well-being, rozvoj anebo specifické kapacity jako klid, jasnost a koncentraci (Walsh & Shapiro, 2006).

Na druhém pólu stojí definice vyhlášených odborníků, nikoliv však vědců, ale meditačních guru, východních učitelů, filozofů. Trungpa (2000) popisuje meditaci jako stav harmonie s vesmírem, s okolím, se svým tělem, sám se sebou. Jde o stav ne-já, bez přání, bez toho, abychom někam šli, který nastává, když jsme tady a teď, jen jsme.

Poměrně kontroverzní Osho, kterému však nejde upřít přiblížení východního učení západnímu člověku, říká, že meditace otevírá oči, ukazuje, že existuje i něco jiného, než logické a racionální vnímání světa. Umožňuje nám vnímat realitu celostně. Ukazuje, že svět není tvořen a žit jen tím, co vidíme, slyšíme a racionálně vnímáme (Osho, 1991).

Na pomezí obou přístupů pak výstižně zní Goleman (2001), který meditaci charakterizuje jako zkušenost, při níž ztrácíme orientaci v čase a/nebo prostoru, kdy osobní

hledisko člověka ztrácí na důležitosti a my pocítujeme vyšší intuitivní harmonii ve vesmíru.

Říčan (2002) popisuje účinek meditačních praktik samotných. Vymezuje funkci a efekt používaného „usilovného soustředění“, kterým se uvolní vědomá, především pak racionální kontrola nad ostatními psychickými procesy, které se tím pádem můžou spontánně rozvinout a stát se víc vědomými.

U pojmů jako je tento, se často nabízí pozastavení nad samotnou potřebou definic. Fontana (1998) popisuje definování jako vysvětlování významu slova v západním světě. Definice jsou pouhé útržky informací ze skutečnosti věcí používané ke konkrétním účelům. Jediná možnost komplexního pochopení je zprostředkována autentickou zkušeností. A východní mudrcové to vědí, proto nám nedávají žádnou verbální definici. Například Jung byl jedním z mála moderních psychologů, který poukazoval na nedostatky vědeckých definic. Vztahoval je na pochopení a vyjádření symbolů, které podle něj mají širší nevědomý význam, jež není možné uspokojivě definovat.

1.2 Historické kořeny

V návaznosti na předchozí kapitulu je třeba vymezit pojem „meditace“ i z hlediska historie – v rámci výchozího bodu v čase i prostoru. Celá tato práce pojednává o meditačních technikách, jakožto původní praxi „orientální kultury“ vycházejících hlavně z hinduistického a především pak buddhistického prostředí. Zacházet však příliš do historického „podrobná“ není pro tuto práci stěžejní a proto si pomyslného dělicího pavouka projdeme tou nejpřímější linkou k našemu zkoumanému cíli – zenové meditaci.

1.2.1 Buddhismus versus hinduismus

Přístup ke zkoumání meditace jde rozdělit na dva základní tábory. Prvním z nich je transcendentální meditace (dále jen TM) vycházející z hinduistického prostředí. TM se proslavila učením kontroverzně světoznámého guru Mahariši Maheš Jógiho, indického filozofa a obnovitele védského učení. Je však potřeba rozlišovat meditační techniku a TM

hnutí – to čelí velké kritice z různých důvodů. Jedním z nejčastějších je privilegovanost movitějších žáků. Modernější varianta hinduistického pojetí meditace je systém AYP (Advanced Yoga Practises), která není v takovém rozporu s původními hinduistickými a jógovými zásadami, jako je transcendentální meditace. Konkrétně můžeme zmínit důraz TM na rychlost a efektivitu praxe, případně její větší váhu na osobu učitele, guru (Machala, 2011).

Druhý, podle všeho podstatně rozšířenější směr pro zkoumání meditace je buddhismus. Ať už je výklad jeho vzniku z myšlení Siddhárthy Gautamy historicky pravdivý či nikoliv, je zřejmé, že buddhismus vznikl na základě hinduismu. Z něj byly ponechány některé nauky, jako princip karmanu (karman = čin) a koncepce převtělování a znovuzrození, zatímco jiným tradicím se význam snížil, případně byly zcela odmítnuty (Coan, 1999).

Buddhismus se z pravidla dělí na dvě (potažmo tři) základní cesty. Základníma dvěma jsou Théraváda (nauka starších) a Mahájána (velký vůz). Za třetí základní směr je pak považována Vadžrajána (diamantový/nezničitelný vůz) (Conze, 1997).

Nezákladnější učení, založené na pálijském buddhismu a Buddhovu učení nejbliž postavené škole, je Théraváda. Její stoupenci usilují o individuální dosažení buddhovství. Hanlivé označení hínajána (malý vůz) je pojmenování užívané zastánci druhého hlavního směru v buddhismu – Mahájány. Ta je známá svým cílem zpřístupnit nirvánu (vysvobození z koloběhu života - samsáry) většímu počtu věřících buddhistů. Je pro ni typické učení o totožnosti nirvány a samsáry (Conze, 1997). Oběma směrům se přes prvotní rozpory podařilo najít společnou cestu a vzájemnou integraci došlo k posílení celého učení, které si klade za cíl stát se univerzálním učením a jedinou přijatelnou filozofií pro moderního člověka (Nyanasatta, 1992).

Třetí ze škol, Vadžrajána, je považována za konečné stadium Mahájány. Někteří autoři tvrdí, že zformování Vadžrajány bylo zapříčiněno krizí buddhismu v období 8.-10. století, jejíž výsledkem bylo vniknutí hinduismu, konkrétně pak prvků erotiky a magie – věci buddhismu původně zcela cizích (Lesný, 1996). Vadžrajána je směr spojovaný především s Tibetským buddhismem. Pokládá se za učení nejvyšší, nejrychleji jdoucí k cíli. Někteří její stoupenci tvrdí, že historický Buddha předával toto učení těm, kteří jej nevnímali jako boha, vnější sílu nebo osobu, ale důvěřovali mu jako zrcadlu vlastní mysli. Jeho Svatost Dalajláma často apeluje, že metody Vadžrajány jsou pro dlouholeté

praktikující a vynikající bódhisattvy (člověk usilující o probuzení), ne pro začínající (Dalajláma, 2001).

1.2.2 Zen buddhismus

„Zen je škola meditační. Nabádá podle buddhismu pálijského kánonu člověka, aby nořením se v meditaci hledal spasení. Člověk se má obrátit k svému nitru a nalézt sám sebe.“ (Lesný, 1996, 355)

Rozšíření buddhismu v Číně se neslo především v duchu mahájány, která znázorňovala praktickou filosofii orientovanou především na potřeby obyčejných lidí. Zatímco v jižních zemích Asie často zdůrazňovala nadlidské cíle, kterých obyčejný smrtelník není schopný dosáhnout za dobu jednoho života, v Číně se toto učení neslo spíše v pojmech harmonie a přirozenosti, které jsou dosažitelné pro každého. I z těchto důvodů se pak v Číně objevila řada buddhistických sekt, kde každá z nich odrážela své vlastní zkombinování buddhismu s čínskou tradicí. Jedna z nejdůležitějších byla sekta čchan (japonský „zen“ je odvozen od čínského pojmu čchan, který je opět odvozen od sanskrtské dhjány, tedy meditace). Historicky se proto na čchan/zen buddhismus můžeme dívat jako na směs buddhismu a taoismu. V současnosti jde o formu buddhismu, která v západním světě získala tu největší pozornost a to především díky japonskému zenovému mistru Daisecu Suzuki (Coan, 1999). Velkou roli sehrála jeho kniha „Introduction to Zen Buddhism“ (Úvod do zen buddhismu) z roku 1934, ke které napsal předmluvu Carl Gustav Jung.

Zen buddhismus se pod čínským pojmem čchan vyvinul z učení Bódhidharmy (přelom 5. a 6. století), který hlásá, že všichni lidé jsou buddhy od samého počátku a důvodem neuskutečňování své buddhovské podstaty je pouze nevědomost. Vzhledem k původní „buddhovské“ lidské podstatě je proto zen především aktem sebeobjevování. Známým faktem je také to, že učení zenu nemůže být uchopeno intelektuální myslí. Velká část zenu se proto zdá rozumově nesmyslná. V praxi zenového buddhismu jsou, vedle meditace v lotosovém květu (padmasána, japonsky zazen), známy především kóany – paradoxní otázky prolamující pojmové myšlení a vedoucí k náhlému probuzení (bódhi, japonsky satori). Zenu se proto někdy říká škola Buddhovy mysli (Conze, 1997).

Z Číny přes Koreu do Japonska proniklo Buddhovo učení v šestém století a přineslo tím této zemi něco zcela nového – náboženství. Japonsko do té doby opravdové náboženství nemělo – ve smyslu pevného systému pravidel a dogmat. Lidé do té doby věřili (a často stále věří), že světu vládne dvojí síla: tajemno a duchové zemřelých. Ucelenější záznamy původního duchovního smýšlení, které se sjednotili pod pojmem šintoismus, vznikly až po příchodu buddhismu, respektive v koexistenci s ním (spolu s konfucianismem) (Lesný, 1996).

Výraznějším směrem v japonském buddhismu se zen stal až v době působení mnicha Eisaie (12./13.století), vlivem jehož autority se zen dostal do přízně vojenských vládců tehdejšího Japonska (šógunů). Eisai také přispěl k rozšíření pití čaje, které se pod vlivem zenu vyvinulo do podoby pověstného čajového obřadu. Za zmínku stojí i souvislost zenu s povzbuzením japonskému smyslu pro krásu (mono-no-aware) a s ním spojeným vlivem na tehdejší architekturu, sochařství, malbu, kaligrafii, keramiku a také poezii a hudbu. Důležitý všeprostupující princip říkal, že činy musí být prosté, a přitom hluboké. Tato „prostá elegance“ (wabi nebo sabi) se stal přijímaným ideálem pro chování a v 16. století mnoho umělců věřilo, že zen a umění jsou jedno (Conze, 1997).

Další důležitou roli byl mistr Dógen, který významně přispěl k završení jedné z krizí japonského zenového buddhismu a to především tím, že psal v japonštině, aby mohli číst všichni. Trval na tom, že i když jeho generace patřila k úpadku buddhismu, není to důvod, aby mířila k něčemu menšímu, než vzhledu do nejvyšší pravdy. Proti všeobecné intelektualizaci v buddhismu postavil tvrzení, že úspěchu na cestě lze dosáhnout pouze prostřednictvím těla. Zazen proto není souborem meditačních praktik, ve kterých člověk čeká na příchod probuzení. Probuzení je od začátku vnitřním základem zenové meditace, která se má provádět jako čisté náboženské cvičení, od kterého člověk nic nečeká a nic od něj nezíská. „*Vše je Buddhova podstata a ta naopak není o nic více než oslí brada či koňská huba*“ (Conze, 1997, 133).

Každý ze zmíněných učitelů je zastáncem jedné z největších a nejvýznamnějších škol (sekt) japonského zenového buddhismu, kterými jsou rinzai a sótó (Matsunaga & Matsunaga, 1993). Rčení „rinzai je pro generála a sótó pro statkáře“ vystihuje, že Eisai měl větší vliv na vojenské vedení země, zatímco Dógen šel víc k lidem. V 17. století přišla z Číny ještě třetí zenová sekta, óbaku, která si více podržela čínské rysy a spolu s dvěmi předchozími tvoří tři největší školy japonského buddhismu (Conze, 1997). Tyto i veškeré další japonské buddhistické školy (vesměs mahajánového směru) se liší nejen dogmaticky, ale i odlišnými chrámy, obřady, barvou rouch a celkově způsobem života. Člověk se pak

někdy neubrání dojmu, který mu místy připomíná „handrkování“ mezi různými směry křesťanskými a vlastně jakýmikoliv jinými.

Základních předpisů zenu není mnoho a jsou vcelku jednoduché (Coan, 1999):

- Zen buddhismus upouští od náročných filosofických spekulací a přebírá antischolastické a antitextové zaměření od taoismu. Jednou z nejzákladnějších charakteristik je proto důraz na přirozenost a spontaneitu, což zahrnuje i ideu wu-wej - jednoslovně „nečinnost“, jinak řečeno „dát věcem a událostem volný průchod“.
- Zahrnuje však také důležitou ideu plného účastenství na tom, co člověk dělá. Nečinnost sama o sobě není cílem zenu. Má se za to, že jedna z nejpozoruhodnějších vlastností lidské psychiky je schopnost sebereflexe. Avšak vyzbrojení takovou schopností jsme někdy až příliš sebe-vědomi a vytváříme si tím překážku pro naše jednání. Místo účinného jednání často přešlapujeme na místě a reflektujeme průběh nějakého děje. Zenový trénink odstraňuje bariéry sebereflexe a tím obnoví spontánnost a upřímnost nerozdělené psychiky.
- Další charakteristika zenu, přímo buddhistického původu, je důraz kladený na rozpoznání iluze ega, která je zodpovědná za dualitu subjektu a objektu. Ztotožňováním se s představou sebe sama jako dobře vymezené entity oddělené od okolního světa se člověk považuje za nezávislého činitele, odpovědného za stálou volbu mezi správným a špatným během událostí a za stálou volbu akcí, které by měly věci spíše zlepšit než zhoršit. Když si uvědomíme opravdovou nezávislost všech událostí a rozpoznáme iluzi naší oddělené osobnosti, uvědomíme si také to, že „*proces voleb je absurdní, protože žádná volba neexistuje*“ (Watts, 1957, in Coan, 1999, 87)
- Představa, že ego je iluze, je v systému zen mnohem důležitější, než buddhistická koncepce karmanu a znovuzrození. Na rozdíl od tibetského buddhismu se pohlíží na převtělování ve figurativním smyslu. Zen buddhisté nepovažují převtělení za něco, co se uskuteční až po fyzické smrti, ale za něco, co probíhá a stává se každou chvíli - právě když setrváváme v identifikaci s naším „průběžným“ egem, které pokračuje v obývání své současné hmotné schránky.
- Podobně i osvobození z cyklu znovuzrození není něčím, co má přijít až po sérii životů. Pokud umožníme, aby se to stalo, může to přijít v tomto životě. Může jít o záležitost okamžiku. Cílem všech zenových praktik je totiž prožitek náhlého

probuzení, „satori“. Satori znamená intuitivní nazírání, při kterém vidíme svět osvobozený od struktury vnucované našimi dualistickými mentálními návyky.

- Stejně jako mniši jiných sekt se mniši zenu řídí dost přísnými pravidly a podřizují se tvrdé disciplíně předepisované jejich mistry. Rozdíl je však v tom, že kázeň a přísnost se považují za prostředky k dosažení určitého cíle. Asketismu se nepřipisuje žádná hodnota, a přestože jsou mistři někdy opravdu nároční, stanovisko zenu je téměř zcela neautoritativní. Intelektuální autoritě se věnuje malá pozornost a v momentě vhledu (který musí přijít od žáka, nikoli od mistra) mistrova autorita není potřebná. Mnich se nakonec spoléhá vždy jen na své vlastní zkušenosti. Funkce mistra je proces růstu usnadnit.
- Činnost v klášteře je charakteristická dvěma již zmíněnými základními praktikami – používání kóanu a meditační cvičení za-zen. Kóan je zkonstruován tak, aby byl pro studenta výzvou a aby vyvolal pochybnosti tím, že ukáže neadekvátnost všech analytických snah nalézt řešení. Předpokládá se, že vhled se dostaví, až když se student vzdá těchto snah. Stručněji řečeno – kóan je zkonstruován tak, aby usnadnil dosažení satori. A dělá to tak, že předkládá problém neřešitelný logickým způsobem, na který jsme v našem uvažování navyklí.

Mezi nejznámější kóany patří (např. Goleman, 2001; Coan, 1999):

- „*Jak vypadala tvoje tvář před narozením tvých rodičů?*“
- „*Co je to „mu“?*“,
- „*Jaký je smysl života?*“,
- „*Jak zní tlesknutí jedné ruky?*“,
- „*Má také pes Buddhovu podstatu?*“,
- „*Kam jde světlo žárovky, když se zhasne?*“,
- „*Světlo a tma jsou vzájemně na sobě závislé. A ty?*“

Vedle kóanů se v zen buddhismu tradují i celé dialogy, tzv. „mondó“. Člověk by neměl být absorbován myšlením, verbalizací, pojmy – a to ani těmi správnými. Měl by se od nich oprostit. A právě tyto typicky zenové dialogy říkají o pojmově neuchopitelném mnohem víc, než racionalizující ideje. Tyto odpovědi, často lakonické, náznakové, hádankovité, paradoxní nebo ironické a často zdánlivě nelogické jsou ovšem možné jen v přímém kontaktu mistra se žákem. Ukazují nám, že mezi úrovní pojmového myšlení a úrovní zkušenostně-intuitivního vhledu není spojitý přechod, že v metafyzické skutečnosti je pravda intelektuální na hony vzdálena pravdě odhalující se v přímé duchovní zkušenosti.

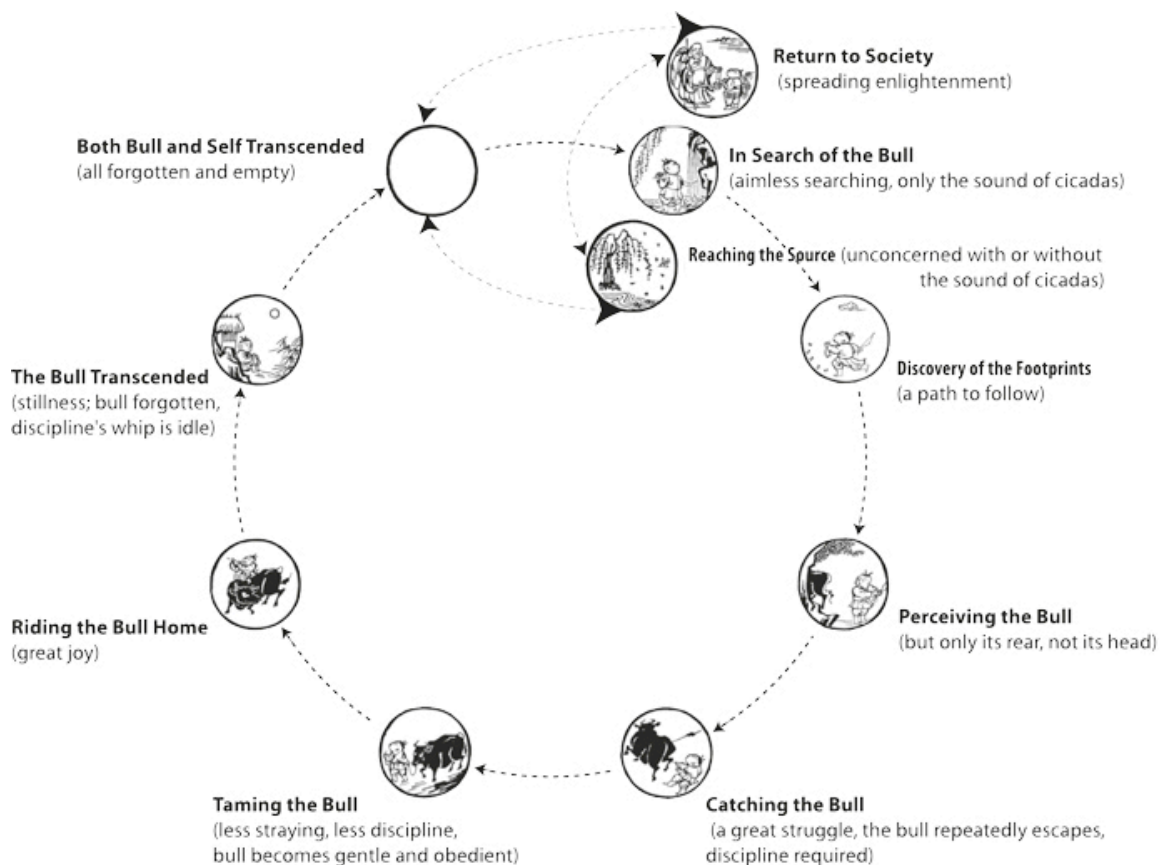
Tato služba, kterou mondó prokazují výrazu duchovní pravdy, je považována za neocenitelnou. Pro přehled si ukážeme dvě ukázky i s interpretacemi (Navrátil, 2004):

- Mistr Čang-ťiang se zeptal mnicha, navrátišího se z dlouhé pouti: „Jak dlouho jsi byl pryč?“ „Osm let.“ „Čeho jste dosáhl?“ zeptal se mistr. Mnich nakreslil na zem kruh. Mistr řekl: „to je vše? Krom toho už nic?“ Mnich smazal kruh, uklonil se a odešel. Kruhem naznačil své pochopení „prázdnoty“. Otázan na něco „nad to“, ukázal, že není spoután žádným principem – ani principem „ne-principu“ (Hoffmann 1977, in Navrátil, 2004, 45)

- Mistr Kuej-šan poslal jednou mistru Jang-šanovi darem zrcadlo. Ten je podržel před shromážděním mnichů a řekl: „Čí je to zrcadlo? Řeknete-li, že Kuej-šanovo, jak to, že je v mých rukou? Řeknete-li, že je mé, jak to, že je poslal on? Odpovíte-li náležitě, ponechám si je. Ne-li, rozbijí je na kusy!“ Opakoval to třikrát, ale nikdo se nepokusil odpovědět. Mistr tedy zrcadlo rozbil. Spolu se zrcadlem rozbíjí mistr všechno dualistické rozlišování a zároveň demonstruje „velkou funkci“ své buddhovské přirozenosti. Negace protikladů je zde vyjádřena obzvlášť vehementně (Kuan Yu, 1969, in Navrátil, 2004, 46)

V zen buddhismu jsou také velmi oblíbené různé verze řady obrázků nazvané Pasení vola vola symbolizující jednotlivá stadia duchovního výcviku nebo duchovní cesty.

Obrázek 1: Pasení vola



Každý obrázek je z pravidla nakreslen uvnitř kruhu. Zdivočelý vůl, symbolizující individuální, osobní mysl, je chycen, přivázan, zkrocen a ochočen. V některých verzích je zároveň proměňován z černého v bílého. Proces dosahuje vrcholu, když vůl i pastevec zmizí, takže na obrázku není nic než prázdný kruh sám (často citlivě nakreslený, krásný, esteticky impresivní), symbolizující absolutní Takovost, Mysl, Tao. Pak se pastevec opět vrací do světa mezi lidi – samsára pro něj už není odlišná od nirvány (Navrátil, 2004).

1.3 Buddhistická cesta meditace

Buddhistický eticko-psychologický systém vědění se nazývá Abhidhamma, z pravidla překládaná buďto jako 1) abhi – „vyšší“ a dhamma – „nauka“, nebo jako 2) abhi – „o“ a dhamma – „Buddhova nauka“, tím pádem jako „(nauka) o Nauce“, neboli „meta-nauka“ (Frýba, 2003). Používá se již dvacet pět století jako podklad buddhistických technik školení mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie (Frýba, 1991). Je třeba zdůraznit, že abhidhamma se nerovná náboženství. Není založená na víře nebo zjevení, nepracuje s pojmem duše a nevzývá žádného Boha. Stejně tak není ani filozofií – budovaná na úrovni myšlenkových kategorií, pojmů a jejich logických vztahů. Jde o systém, který zkoumá konkrétní fenomény přístupné prožívání a poznávání (Frýba, 1996; Sircar, 1999, in Benda & Horák, 2008).

Zhruba v pátém století našeho letopočtu shrnul mnich Buddhaghósa její část do Visuddhimaggy, „Cesty očišťování“ (Ñánamoli, 1976, in Goleman, 2001). Ta je považována za tradiční návod k meditaci, který však nevypovídá o konkrétních praktikách současných théravádových buddhistů. Poskytuje proto dobrý srovnávací základ pro pochopení různých typů (buddhistické) meditace.

1.3.1 Koncentrace a vhléd – dvě základní strategie kultivace mysli

Celá meditační praxe se vztahuje k psychologickému paradigmatu „jednání – prožívání – vědění“. Ty se dají rozvést v symbolický obraz stromu, kdy meditační trénink koncentrace (samádhi) je kmenem, stojícím na půdě etického tréninku (síla) a z něhož vyrůstá koruna osvobozující praktické moudrosti/vhledu (pañña). Tento pomyslný strom je

třeba obhospodařovat, čímž jsou myšleny kompetentní postupy péče a sklizně. Nejvyšší kompetence pak spočívá v osobním rozvoji a souladu pěti psychických sil (bala): síly všímavosti (sati), moudrosti (pañña), sebedůvěry (saddhá), vůle (virija) a soustředění (samádhi). Klíčovou pozicí mezi všemi zmíněnými silami je všímavost, která ve všech situacích zajišťuje vztah ke skutečnosti (Frýba, 2003).

Popsaný obraz stromu nám napovídá, že základní tři komponenty síla-samádhi-pañña (a jejich procesy očišťování, koncentrace a vhledu) jsou natolik úzce spjaty, že síla jedné složky napomáhá dvěma zbývajícím. Například mysl čistá od rozptylujících myšlenek usnadňuje koncentraci a ta pak dává prostor možnosti vhledu. Prožitek příchozí skrze vhled směřuje meditujícího k intuitivní čistotě, která spolu přináší lehkost a vyrovnanost rozhodování, s absencí pocitů ztrát a ochuzení se. Koncentraci pak vedlejším produktem můžou být vhled a čistota. Tato trojice (čistota mysli, koncentrace a vhled) tedy nepředstavuje izolované části vývoje, ale tři stránky ojedinelého procesu, který spíše než lineární má vývoj ve směru zdvihající se spirály (Goleman, 2001).

Síla (někdy také šila, zpravidla překládaná jako ctnost, morální čistota nebo etika) stojí na počátku meditační praxe samotné. Goleman (2001) ji řadí do přípravy na meditaci. Vychází z úmyslu nepůsobit druhým bytostem žádné utrpení. Nejde však jen o soustavu zákazů či doporučení, jak se špatného nebo neprospěšného jednání (učiněného tělem a řečí) vyvarovat. Síla také znamená, že v každém okamžiku je přítomno čisté vědomí a záměrné sebeovládání (Frýba, 2003).

Buddhistická kultivace mysli (bhavaná) se pak dělí na dvě již zmíněné kategorie. První z nich je rozvoj koncentrace/klidu (samatha-bhavaná), ve kterém se pracuje s rozvojem soustředění (samádhi), jehož cílem je docílení uklidnění mysli (samatha). Druhou kategorií je rozvoj vhledu (vipassaná-bhavaná), ve kterém se pracuje s rozvojem moudrosti (pañña).

Cesta koncentrace

První ze zmíněných kategorií, meditační cesta prostřednictvím koncentrace (samádhi), vede meditujícího do stavu plného pohroužení (džhána), ve kterém dochází k úplnému přerušení vztahu s normálním vědomím. Ve vědomí vzniká vytržení, jednobodovost, a naopak přestávají překážející myšlenky, neexistuje smyslové vnímání, uvědomování vlastního těla, ani vnímání bolesti. Od pohroužení jsou pak potřeba odlišit

pocity blaha, protože džhána se někdy mylně překládá jako extáze. Ta je pouze předstupněm a džhána samotná je překonání extáze. V širším významu slova jde o „každé intenzivním soustředěním (*samádhi*) vyvolané ponořením mysli do jednoho jediného mentálního nebo tělesného předmětu. Specificky jsou tak označována pohroužení, která jsou podmíněna dočasným vyřazením činnosti smyslů a potlačením překážek soustředění (*nívarana*)“ (Christiani & Konstanz, 1976, in Frýba, 2003, 167).

Džhán se udává osm (někdy se před ně řadí tzv. „vstupní stav“), přičemž první čtyři se vztahují k materiálním stavům (rúpa-džhány) a následující čtyři k beztvarym stavům (arúpa-džhány) (Goleman, 2001).

Tabulka 1: Orientační body na cestě koncentrace (Goleman, 2001, 35)

<u>vysoký</u>	8. džhána Ani vnímání, ani nevnímání. Vyrovnanost a jednobodovost	<i>beztvaré stavy</i>
	7. džhána Uvědomování prázdnoty (nicoty). Vyrovnanost a jednobodovost	
	6. džhána Bezobjektové nekonečné vědomí. Vyrovnanost a jednobodovost.	
	5. džhána Vědomí nekonečného prostoru. Vyrovnanost a jednobodovost	
<i>stupeň pohřížení</i>	4. džhána Vyrovnanost a jednobodovost, blaho. Veškeré pocity tělesného potěšení ustávají	<i>materiální stavy</i>
	3. džhána Pocity blaha, jednobodovosti a vyrovnanosti. Vytržení ustává.	
	2. džhána Pocity vytržení, blaha a jednobodovosti. Žádná myšlenka na primární objekt koncentrace.	
	1. džhána Překážející myšlenky, smyslové vnímání a vědomí bolestných tělesných stavů ustávají. Počáteční a nepřerušovaná stálá pozornost na primární objekt koncentrace Pocity vytržení, blaha a jednobodovosti.	
<u>nízký</u>	Vstupní stav Překážející myšlenky jsou překonány, ostatní zůstávají. Vědomí smyslových vstupů a tělesných stavů. V mysli převládá primární objekt koncentrace. Pocity vytržení, štěstí, vyrovnanosti. Počáteční a stálé myšlenky na primární objekt. Záblesky světla a tělesná lehkost.	

Postupný přechod od první džhány až k nejvyšší je charakteristický tím, že jednobodovost se stává čím dál víc intenzivní. Mysl meditujícího postupně prochází k vyšším úrovním tak, že na každé z nich vyloučí hrubé prvky vnímání, koncentrace se zesílí a mentální činnost utlumí (Keown, 2003, in Mirčevská, 2007).

Goleman (2001) dále věcně poznamenává, že Visuddhimagga příkládá zvládnutí džhán a okoušení nejvyššího blaha až druhořadý význam oproti druhé kategorii – rozvoji moudrosti (paññá). Jádrem meditačního výcviku je podle něj cesta, která džhány zahrnovat nemusí. Tato cesta začíná bdělostí, v novější literatuře nazývanou všímavostí (satipatthána), pokračuje vhledem/jasnozřivostí (vipassaná) a končí nirvánou. Tomuto směru se proto začalo říkat meditace satipatthána-vipassaná.

Cesta vhledu

První fáze, cesta bdělosti (satipatthána), znamená prolomení stereotypního vnímání. Meditující má za úkol vymanit se zvyklosti vnímat okolní svět všedně a běžně. Pro uplatnění bdělosti musí čelit holým faktům a na každou událost hledět, jakoby se stala poprvé. Omezit svou pozornost na holou výpověď svých smyslů a myšlenek a sledovat jejich vznik, existenci a zánik v kterémkoliv z pěti smyslů (a dle Visuddhimaggy v šestém – mysli). Je potřeba z jakéhokoli komentáře, soudu nebo úvahy udělat předmět holé pozornosti. Neodmítat je, nerozvíjet, prostě jen zaznamenat a pomíjet. Protože pokud člověk myslí, něco si představuje, vzdaluje se od právě prožívané skutečnosti – je nevšímaví. Být všímavý znamená být duchem přítomný tady a teď (Benda, 2008).

Bdělost se dělí na 4 druhy, které se liší předmětem pozornosti, nicméně jejich funkce je vždy stejná. Bdělost lze zaměřit na všímání si těla, pocitů, stavů mysli nebo obsahů mysli. Všechny tyto techniky člověka vedou ke zlomení iluze o spojitosti a rozumnosti, o níž se opírá náš duševní život. Za předpokladu, že meditující začíná vnímat náhodné jednotky myšlenkového materiálu (z něhož se skládá jeho realita), vzniká z tohoto pozorování postupné pochopení povahy mysli a toto pochopení následně přerůstá bdělost (satipatthána) v jasnozřivost (vipassaná). V tomto okamžiku meditující spatří propast mezi objektem meditace a myslí. Spatří, že uvědomování je jiné od objektu samotného. Obrazně řečeno, že je rozdíl mezi zrcadlem a odrazem v něm (Goleman, 2001).

Předmětem vipassany je prožívání všech fenoménů v třech charakteristikách existence – v jejich pomíjejícínosti (aničča), v jejich neosobnosti či závislé identitě (anattá)

a v jejich vystavenosti rozpadu a utrpení (dukkha) (Frýba, 1991). O těchto třech charakteristikách se někdy píše jako o třech druzích perverze, kterými jsou „zvrácené vnímání, klamně vědomí a pokroucený pohled, jež se vyskytují při pojímání věcí, které jsou pomíjivé (aničča), útrpné (dukkha), bez já (anattá) a hnusné (asubha), jako kdyby byly stálé, obšťastňující, osobní a krásné“ (Visuddhi-Magga, XII, in Frýba, 2003, 67).

Tabulka 2: Orientační body na cestě jasnozřivosti (Goleman, 2001, 42)

<u>vysoký</u>	Niródha Úplné ustání vědomí	
	Nirvána Vědomí přestává mít objekt	
	Nenásilná jasnozřivost Kontemplace je rychlá, nenásilná, neúnavná. Okamžité poznání, co je anattá, aničča, dukkha. Ustání bolesti, pronikavá vyrovnanost.	
	Pochopení Pochopení strašné, neuspokojivé a únavné povahy tělesných a duševních jevů. Fyzická bolest vznikající z touhy uniknout těmto jevům. Vnímání, jak mizí objekty mysli: vnímání je rychlé a bezvadné. Mizí světla, vytržení atd.	
	Pseudonirvána Jasně vnímání vzniku a pomíjení každého následného okamžiku mysli, doprovázené různými jevy, jako jsou například jasné světlo, pocity vytržení, klid, oddanost, energie, štěstí, intenzivní bdělost, vyrovnanost vůči objektům kontemplace, rychlé a jasné vnímání a ulpívání na těchto nově vzniklých stavech.	
	Stupeň přemítání Tyto procesy jsou vnímány jako ani příjemné, ani spolehlivé. Prožitek dukkhy. Neuspokojivost. Tyto procesy jsou vnímány, jak vznikají a pomíjejí v každém okamžiku kontemplace. Prožitek pomíjivosti (aničča). Tyto dvojné procesy jsou vnímány jako prosté jáství. Prožitek ne-jáství (anattá). Uvědomování a jeho objekty jsou vnímány v každém okamžiku jako rozdílné a oddělené procesy.	
	Bdělost Bdělost na tělné funkce, fyzické pocity, duševní stavy nebo objekty mysli.	
<u>nízký</u>	Vstupní koncentrace Předchozí dosažení vstupní koncentrace na cestě koncentrace	Holá jasnozřivost Dosažení schopnosti vnímat veškeré jevy mysli natolik, že rušivé myšlenky tuto praxi nemohou vážně narušit.

Nejvhodnějším východiskem pro kultivaci vzhledu (vipassaná-bhávaná) je, stejně jako u kultivace koncentrace/klidu (samatha-bhávaná), praxe pozorování nádechu a výdechu (ánaapána-sati). Hlavním rozdílem mezi těmito přístupy je ten, že všechny

prožitky, které jsou při kultivaci koncentrace označovány jako „vyrušení“, jsou u kultivace vhledu pojímány jako sekundární a terciární předměty meditace. Druhým odlišením je analýza poruch procesu všímání, které se stávají vodítkem přechodů mezi úrovněmi prožívání. Otevřeně řečeno „chybami se člověk učí“ – cvičenec se proto chybami učí rozpoznávat změny vědomí. Je-li cílem meditace posílit soustředění (samádhi), necháváme mysl vyrovnaně nesenou předmětem meditace. Každý pohyb mysli pryč je poruchou, kterou sice krátce zaznamenáme, ale nevěnujeme jí pozornost. Teprve když jsou všechny síly mysli vyrovnaně sebrány a směřovány na předmět, spočívají na něm v úplném soustředění. Jakmile tomu tak je, je možné zaměřit se na poruchu a podrobněji ji poznat. Předmět, na němž mysl spočívá, je primární a porucha (pozorovaná a poznávaná ze stanoviska primárního předmětu) se stává sekundárním předmětem metody vipassaná. Po poznání a pojmenování sekundárního předmětu se pozornost vrací k primárnímu předmětu, kde spočívá až do doby dalšího jeho porušení (Frýba, 1991; Kabat-Zinn, 2001).

Největší souhlas napříč všemi meditačními školami panuje ohledně významu výcviku pozornosti, načež jde všechny systémy široce kategorizovat podle dvou hlavních strategií výcviku koncentrace nebo bdělosti. Problém nastává pod nánosem žargonu a ideologie historického vývoje. Různé meditační systémy pro popis jedné věci používají mnohdy odlišné někdy i protichůdné pojmenování. Například indiští jogínové užívají pojmenování „prázdnota“ ve spojitosti s džhánovými stavy, zatímco mahájánoví buddhisti ji vnímají jako uskutečňování zásadní prázdnoty všech jevů. Někdy se koncentrační techniky vůbec nedávají do spojitosti s meditací, nebo se klade důraz na nezaměňování pojmů zazen a meditace (Kapleau, 1967, in Goleman, 2001).

Pro přehled si proto uvedeme příklady typologii podle Visuddhimaggy.

Tabulka 3: Typologie pozornosti u meditačních technik (Goleman, 2001)

System	Technika	Typ
súfismus	zikr	koncentrace
transcendentální meditace	transcendentální meditace	koncentrace
théraváda	vipassana	koncentrace
tibetský buddhismus	vipassana	integrovaná
zen	zazen	integrovaná
Gurdjieff	sebeupamatování	bdělost
Krišnamurti	sebepoznání	bdělost

1.3.2 Meditace v zen buddhismu

Zen se ještě výrazněji než jiné formy mahajány staví proti kvietismu (zavrhování činnosti) a asketizmu (umrtvování života). Jde o otevřenou povahu zenové meditace s důrazem na její „takovost“. Obtížná kázeň neumrtvuje, ale jen očišťuje a oprostuje – umožňuje žádostmi neurčovaný, nespoutaný pohyb žití. Zen si dává za cíl zůstat maximálně životný. Jde mu především o duchovní probuzení uprostřed nejjednodušší každodennosti samotné (Navrátil, 2004) – s čímž koresponduje rozšíření zazenu od meditace v sedě k celé řadě životních situací meditujícího.

Třebaže je meditace v užším smyslu skutečným usebráním, nemá ani ona v zenu povahu odtažení od života nebo uzavření se před ním. Neznamená jeho vyluku, je inkluzivní. Respektuje fakt, že „původní mysl“ je tu stále, je základem všeho mentálního pohybu a že má být právě jako taková odhalena. Watts (1957, in Navrátil, 2004, 59-60) cituje Chuej-nenga: *„Myšlenky přicházejí a odcházejí samy se sebou. Užíváme-li moudrosti, není tu žádného blokování. To je kontemplace moudrosti a přirozené oprostění. To je praxe ‚ne-myšlení‘. Ale nemyslíš-li vůbec, zastavuješ-li vůlí všechny myšlenky, vzniká v tobě zauzlení. Jsi zauzlen, protože užíváš metody. Tomu se říká tupé hledisko.“* Nemáme se proto snažit svou mysl vyprázdnit nebo ji sami očistit, protože ona není něčím, co lze uchopit. Cvičit se v pouhé vyprázdněnosti je proto považováno za nemoc. Obrazně řečeno: pravá meditace znamená poznávat, že naše přirozenost je jako prostor a že myšlenky a vjemy procházejí touto původní myslí podobně, jako ptáci přelétají oblohou, aniž zanechávají nějakou stopu.

Důrazné poučení dává příběh s mistrem Chuaj-žangem, který vzal cihlu a začal ji leštit. Žák se ho zeptal, proč to dělá. *„Chci z ní udělat zrcadlo,“* odpověděl mistr. Žák reaguje, že i kdyby ji leštil sebevíc, nepodaří se vám to. *„I kdybys sebevíce praktikoval meditaci vsedě, nedosáhneš tím buddhovství“*, navázal na to okamžitě mistr. Žák se tedy ptá, co má dělat. *„Je to jako jízda na dvoukolovém vozíku. Když se zastaví, co má kočí dělat, pohánět bičem vozík nebo vola?“* (Humphreys, 1962, in Navrátil, 2004). Chuaj-žang nezavrhuje meditaci vsedě, jak by se mohlo zdát. Jen poukazuje na její přecenění na úkor meditace v širším slova smyslu – meditace při činnosti neboli bdělé snahy ustupovat pokud možno stále ze světla. Snahy, bez které nemůže ani meditace vsedě vydat plné plody (Navrátil, 2004).

Pozoruhodný postřeh a instrukci nám dává Bankej (in Watts, 1957, in Navrátil, 2004, 61-62): „*Pokoušíš-li se zastavit postranní myšlenky, pak mysl jež provádí toto zastavování, a mysl, jež je zastavována, se vzájemně rozdvoují a nemůže nastat (pravý) mír myslí. (...) Odstraňování vznikajících myšlenek je podobno smývání krve krví. (...) Považujeme-li postranní myšlenky za něco účinného, nemůžeme překročit oblast zrození a smrti. Vždyť takové myšlenky jsou jen dočasnými mentálními formacemi; proto se nemáte snažit je podržovat nebo zavrhnout. Nechte je prostě být, dívající se, jak vznikají a zase pomíjejí. Jsou podobny obrazům v zrcadle. Nezrozená mysl je tisíckrát jasnější než zrcadlo a nevyšlovně zázračná. V jejím světle všechny takové myšlenky beze stopy zmizí. Vložíte-li svou důvěru v tento způsob chápání, pak takové myšlenky nebudou na překážku, jakkoli silně mohou povstávat.*“

Jak už bylo zmíněno, tak zazen má svůj pevný základ v koncentraci (obdobně jako vipassana), jejímž cílem je „velké satori“ (samádhi, džhána). Jedná se však pouze o mezistupeň na cestě ke konečnému zenovému uskutečnění. Suzuki (1994) varuje, aby člověk nepovažoval tento stav velké pochybnosti za konečný. Nedošlo by k vzestupu, k výbuchu satori, k průniku, k vhledu do skutečnosti. Pouta zrození a smrti by nebyla přervána, hluboké pohroužení proto nestačí. Jde o nutný, nikoli však dostatečný stupeň k probuzení. Moudrost jasnozření následuje po samádhi, ze kterého vyplývá.

Případem konkrétního postupu je Jasutani, moderní učitel působící v Americe, který nechával začátečníky provádět koncentraci na dech a pokročilým zadával koány. Také zastával názor, že cílem není zastavení myslí v džháně, ale zklidnění a sjednocení myslí uprostřed činnosti. Jeho žáci proto prováděli koncentrační techniky, dokud se u nich nevyvinulo „džóriki“ – mentální sílu vznikající z jednobodovosti myslí. Džóriki pak přináší vyrovnanost, odhodlanost a potenciální zralost studenta pro „kenšó godó“ – probuzení satori. S touto zkušeností, kdy student spatřuje věci takové, jaké jsou.

V momentě, kdy student získal určitou kontrolu nad svou myslí, kdy spatřuje věci takové, jaké jsou (díky jednobodovosti plynoucí z koncentrace na dech, nebo vyčerpání myslí kóanem), formuje se žákovi i zbytek jeho denního života. Jasutami róši ho pak uvedl do vyšší metody zvané „šikantaza“, neboli „prosté sezení“ (bez nutné opory v primárním objektu). Jde o techniku shodnou s vipassanou. Příbuznou technikou je „pohyblivý zazen“, při kterém se s úplnou pozorností a uvědomováním vstupuje do každé akce – to odpovídá „prosté jasnozřivosti“ (Visuddhimagga, in Goleman, 2001).

Cvičení zazenu

Již zmíněný učitel zen buddhismu Sudrju Suzuki (1994) popisuje základy správného cvičení v několika stěžejních bodech, základními třemi z nich jsou:

- Pozice - *„Tyto formy nejsou prostředkem k dosažení správného stavu ducha. Zaujmout tuto pozici znamená samo o sobě mít správný stav ducha. Není třeba získat nějaký zvláštní stav ducha“* (Suzuki, 1994, 21).

V ideálním případě se v zazenové pozici sedí v úplném lotosu, kdy levá noha je na pravém stehně a naopak. Symbolizuje to jednotu duality – ne dvě, ne jedna. Stejně tak jako naše tělo a duch nejsou dva ani jedno, jsou jak dva, tak jedno.

Nejdůležitější na této pozici je držení páteře zpříma. Ramena a uši by měly být v jedné rovině. Ramena uvolněná, hlava zvednutá temenem ke stropu, spolu se zastrčenou bradou. Vystrčenou bradou ztrácí pozice sílu a člověk pak často sní. Přitlačená bránice dolů k břichu pomáhá udržovat tělesnou i duševní rovnováhu.

Ruce by měly tvořit „kosmickou mudru“, které se docílí položením levé ruky na pravou, přičemž se prostřední klouby prostředních prstů přiloží na sebe a lehce spojí konečky palců. Ruce tím vytvoří ovál. Tato mudra by se měla udržovat s velkou péčí. Ruce jsou přiložené k tělu, palce ve výši pupku. Paže jsou drženy volně, lehce od těla.

Tělo by se nemělo naklánět žádným směrem. Sedí se zpříma, jakoby hlava podpírala oblohu.

Celá tato pozice je klíčovým bodem buddhismu. Jde o dokonalé vyjádření přirozenosti Buddha. Tato forma není prostředkem k dosažení správného stavu ducha. Samotné zaujetí pozice je cílem cvičení. Setrváním v této pozici má člověk správný stav ducha. Správnou pozici je dobré držet i při jakékoliv jiné činnosti – prostém stání, čtení knihy, řízení auta, čímkoliv jiném.

- Dýchání - *„To, co nazýváme ‚já‘ jsou pouze létací dveře, které se pohybují, když vydechujeme a nadechujeme“* (Suzuki, 1994, 24).

Při cvičení zazenu náš duch následuje naše dýchání. Nadechováním přichází vzduch do vnitřního světa a vydechováním vzduch odchází do vnějšího světa. Oba tyto světy jsou nekonečné a tvoří pospolu ve skutečnosti jen jediný celý svět, ve kterém je naše hrdlo jako létající dveře. Je-li duch dostatečně klidný, aby byl schopný sledovat tento pohyb, pak neexistuje nic jiného – žádné já, žádný svět, žádný duch, žádné tělo – pouze létající dveře.

Při cvičení zazenu existuje nic jiného než rytmus našeho dechu a my jsme si ho vědomi.

- Kontrola - „*Dát ovci nebo krávě velikou, prostornou louku, to je nejlepší způsob jak ji kontrolovat*“ (Suzuki, 1994, 26).

Dobrá metoda ke kontrole lidí je nechat je nejdřív dělat, co chtějí, a pozorovat je. Nejhorší způsob je ignorovat je, druhý nejhorší snažit se je kontrolovat. Nejlepší je druhé pozorovat, aniž se snažíte je kontrolovat.

Stejně je to i s námi. Pro získání dokonalého klidu při zazenu bychom se neměli vzrušovat různými představami, které najdeme ve svém duchu. Je důležité nechat je přijít a nechat je odejít. Pak budou pod kontrolou. Jak se tuto lehce vyhlížející, ale ve skutečnosti obtížnou techniku naučit, je tajemství cvičení.

Pragmatičtěji popisuje cvičení zazenu róši Nishijima (Luetchford, 2004), který vysvětluje, že sezení se vzpřímenou páteří má okamžitý vliv na náš autonomní systém, konkrétně na sympatikus i parasympatikus, které jsou správným rozložením tlaku v rovnováze a dávají nám pocit vyrovnanosti těla a mysli.

Popisuje také ideální podmínky okolního prostředí a jak se zaopatřit na konkrétním místě. Již zmíněný mistr Dógen popisuje, že „*pro cvičení je vhodné tiché místo. Připravte si silnou podložku. Nedovolte vstoupit větru ani kouři. Nedovolte proniknout dešti ani vlhku. Vyhrad'te si místo, kam se pohodlně vejdete. Místo pro sezení by mělo být světlé...*“ (Luetchford, 2004, 14-15). Vhodné vybavení je meditační polštářek (zufu) a podložka pro cvičení (zabuton).

Tradičně se zazen cvičí čelem ke zdi (udává se 90 cm). Způsob usazení by měl být úplný nebo poloviční lotos, ale je logické, že ne všichni toho můžou být od samého začátku schopni. Je dobré zkusit se zakývat všemi směry, což pomůže se vycentrovat. Stejně jako s celým tělem je pak dobré vyzkoušet pohyby hlavy samostatně. V ústech by měly být zuby jemně přitisklé k sobě. Dýchá se přirozeně nosem. Dechy se nepočítají. Jazyk se nechá přirozeně dotýkat předních zubů. Oči se drží primárně otevřené, zaostřené do bodu na stěně asi jeden metr před ve sklonu 45 stupňů.

Luetchford (2004) se dále vymezuje proti učení hlubokého břišního dýchání, vědomého počítání dechů i řešení kóanů. Nejde dle něj o autentické cvičení. S očima přirozeně otevřenými, ústy přirozeně zavřenými není třeba kontrolovat naše dýchání nebo se koncentrovat na myšlení nebo pocity. Prosté sezení ve vyrovnané pozici je začátek a konec zazenu. Takový prostý stav nazýváme „zážitek reality“, nebo „zážitek pravdy“.

1.4 Empirická zjištění

Po uvedení do problematiky meditace a popsání jejího konceptu je třeba vymezit její přínos člověku. Respektive vysvětlit několikrát zmíněný zájem západního světa, který meditace v posledních dekadách tolik vzbouzí.

1.4.1 Historie výzkumu

Hlubší zájem o meditaci lze sledovat až v době před padesáti až šedesáti lety. Už dřívější představitelé (např. William James) byli nadšeni z meditačních a jiných introspektivních praktik, nicméně systematictější realizace propojení buddhismu a psychologie nastala až po druhé světové válce. Jednou ze zajímavých „vlastovek“ pomyslného spojení těchto dvou světů byly živé konverzace mezi sótó mistrem japonského zenu D. T. Suzukim a psychoanalytikem a sociologem Erichem Frommem, které přinesly knihu „Zen Buddhism and Psychoanalysis“ z roku 1970. Právě až od 60. let minulého století došlo k rozvoji vědeckého zájmu o meditaci – spolu se zájmem i o jiné změněné stavy vědomí (Tan, 2006).

První pokusy o sestrojení teorie meditace jsou často považovány za koncepce stylu „jak by to asi mohlo být“. Spousta těchto koncepcí a konstruktů se pak dnes můžou jevit až jako úsměvné, jiné však velmi výstižné. Jedním z důležitých poznatků je popis toho, že meditace vede k tzv. „dehabitualizaci“ (Wallace & Fisher, 2003, in Machala, 2011) – jde o jev, kdy u subjektu nedochází ke kognitivní adaptaci na určitý monotónní stimul (např. tikání hodin, pravidelné zazvonění zvonečku), jak tomu bývá u subjektů, které v meditativním stavu nejsou. První fáze rigorózního bádání meditace funguje vesměs jako „osahávání neznámého terénu“. Až o něco mladší výzkumy se zaměřili na zkoumání fyziologických, psychologických a jiných korelátů meditace, čímž docházelo k rozčlenění dílčích polí zkoumání, ovšem za stálé komunikace mezi vědci jednotlivých oborů. Postupně pak docházelo ke vzniku teoretických koncepcí a typologií meditace, z nichž zpravidla převládá dělení do dvou zmíněných meditační praxí: na hinduistickou (transcendentální) a na praxe buddhistické (theravádové).

Celou oblast výzkumu komplikuje fakt, že se bere něco pomyslně hotového a jasně daného v jedné kultuře a zaobíráme se tím v kultuře druhé. Některá vědecká pojetí pak

odmítají nebo nemají potřebu přistupovat na výchozí terminologii, případně na jejich překlad. Příkladem nám může být výzkum Baruše (2003, in Machala, 2011), ve kterém se dočítáme o rozlišení na meditaci koncentrativní a meditaci (na) „svědka/svědectví“ (concentrative meditation a witnessing meditation); druhá ze zmíněných je v literatuře známá spíše jako popisovaná meditace vhledu. Určitě je potřeba zmínit, že podle autora vede praktikování různých stylů meditace k různým efektům na mysl i tělo a je vědecky významné takové rozdíly zkoumat.

Shapiro, Schwartz a Santerre (2002) nahrazují witness meditation pojmem mindfulness meditation a přidávají třetí skupinu – contemplative meditation (kontemplativní meditaci), přičemž kladou důraz na její zahrnutí, protože ji považují za pokročilou formu ke které je potřeba předešlá praxe obou předchozích meditačních stylů. (Je otázka, do jaké míry došlo k dalšímu odklonu od theravadové tradice, kde jsou první dva přístupy považovány jako předstupeň k meditaci „hlubší“, nikoli však ve smyslu třetího druhu). Současný výzkum meditace tedy nabízí vesměs jednoduchou a jasnou typologii:

- concentrative meditation / meditace koncentrační
- mindfulness meditation / meditace všímavosti
- contemplative meditation / meditace kontemplativní

Neurologické výzkumy pak naznačují, že různé meditační praxe mají rozdílný neurologický korelát a pravděpodobně pak i různý psychologický účinek. Toto zmíněné rozdělení stylů meditace pak vzniklo ze snahy tuto rozdílnost reflektovat. Často se k tomu využívá kombinace neurofenomenologického designu s „1st person“ daty a neurologickým screeningem. Konkrétní přístup k této problematice je například výzkum Varely a kolektivu (1993, in Machala, 2011), který stojí na velmi pokročilém výcviku buddhistických mnichů, kteří jsou schopni v dlouhých časových úsecích udržovat vědomí v různých meditačních stavech. Během meditace jsou pak monitorováni různými screeningovými metodami (fMRI, PET apod.) a výsledky introspektivní snahy a objektivních screeningových dat jsou pak porovnávány a spojovány ve snaze o hlubší pochopení vědomí a principů meditace. A vzhledem k tomu, že takové rozdělení je patrné i v tradičních meditačních systémech, je pravděpodobné, že orientální spirituální tradice měly (ať už přímou nebo nepřímou) hlubokou znalost efektu a vlivu meditace na tělo i psychiku – což se může jevit jako logické, vzhledem k obrovskému důrazu, který spousta buddhistických směrů na meditační praxi klade.

Jak už bylo zmíněno, tak veškerý výzkum meditace se začal dělit především na fyziologické a psychologické koreláty.

1.4.2 Fyziologické výzkumy

Burns (1999, in Vencálková, 2006) popisuje EEG záznamy, podle kterých zhruba 90 sekund po zahájení meditace dochází ke zpomalení rytmu mozkové činnosti a objeví se alfa vlny. U zkušených meditujících mnichů se objevují dokonce theta vlny. Průběh elektroencefalogramu je však výrazně odlišný od běžné bdělosti, ale také relaxace, spánku, probouzení i hypnotického stavu.

Změny byly také prokázány v biochemických a fyziologických procesech hormonální aktivity, celého metabolismu a fungování orgánových soustav (vyšší činnost hypofýzy, štítné žlázy a ledvin, snížení hladiny kortizolu, zvýšení bílkovin, změny v spotřebě kalorií, snížení tlaku, zlepšení u onemocnění srdce, zlepšení spánku), prokázala se i snížena spotřeba (cca o 20%) energie mozku (Burns et al., 1999, in Pijáčková, 2011; Sunsang, Chentanez & Veluvan, 1991; Soudková, 2004; Walsh & Vaughanová, 2011). Co se týče změn fungování v mozku samotném, tak meditace má vliv na zpracování emocí – konkrétně zklidňuje činnost amygdaly. Meditující jsou údajně šťastnější, klidnější a vyrovnanější. Odpovídají tomu i daleko aktivnější centra mozku spojená s pozitivními emocemi – levý prefrontální lalok (Šmarda, 2004).

Nešpor (1998) a Paulík (2010), kteří přistupují k meditaci jako k dílčímu tématu s relaxačními technikami, píší o pozitivním vlivu na celkový zdravotní stav (např. astma, bolesti hlavy, deprese, insomnie, závislost na návykových látkách), dále pak na lepší chápání situací a orientace v nich.

Vedle popsaných změn („jen“) na těle je pak potřeba zkoumat i ty v rámci našeho psychologického „já“, případně dívat se na ně v rámci psychosomatického modelu. Meditace pak může být dobrým pomocníkem například v psychoterapii. Přes určité podobnosti (často jsou vyzdvihovány funkce psychohygieny, osobnostního rozvoje) je třeba myslet na důležité rozdíly. Benda (2010) je vystihuje jako momenty, ve kterých je dobré ukončit psychoterapii a začít medítovat a kdy je naopak lepší přestat medítovat a vyhledat psychoterapeuta. Stejně tak mluví i Walsh & Vaughanová (2011).

1.4.3 Psychologické výzkumy

Jak už bylo zmíněno, zájem o meditaci se projevili především od 60. let minulého století. Je všeobecně známo, že v této době došlo k obecnému odklonu od materiálních hodnot a naopak vzrostl zájem o duchovní a psychedelické struktury v životě. Až v letech 70., když opadlo někdy až nekritické nahlížení na východní směry, se více přesunulo jejich zkoumání na klinická pracoviště a do psychologických laboratoří. Provedly se stovky výzkumů na klinické i neklinické populaci, zkoumal se vliv meditace na fyzické i duševní zdraví, životní spokojenost a dílčí psychické procesy, jejichž přehled lze najít v přehledových sbornících a monografiích (Shapiro & Walsh, 1984; Austin, 1998; Wallace, 2003, in Žitník, 2010).

Původně česká psycholožka působící dlouhodobě ve Spojených Státech Miluše Soudková (2004) popisuje přínos meditace v širokém okruhu tělesných a psychických problémů. Opakovaná mentální aktivita, která zastaví neustálou přelétavost myšlenek, vyvolává fyziologický posun k vnitřnímu pokoji. Mentální zisky z meditace pak zahrnují lepší ovládání vlastního života – získáním kontroly nad myslí a smysly. Dochází k většímu uvědomování vlastní identity jako spirituální bytosti, namísto identifikace s tělem, zaměstnáním, rasou, náboženstvím apod. Zklidnění člověk dochází i po odpoutání se od myšlenek, které ho trápí. Má pak více fyzické i mentální energie, dále také lepší schopnost vyrovnat se s různými náročnými životními situacemi. Další pozitivní přínos je posun běžného pohledu na problémy a vztahy – je možné se na ně podívat z jiné perspektivy. Meditace tudíž přispívá i k tvořivému procesu. Jejím výsledkem je pak také zvýšená senzitivita, která pak může obohacovat mezilidské vztahy i jiné věci.

Empirický výzkum zbavil meditaci zkreslující nálepky, kvůli které ji mohli někteří mít za něco parapsychologického, někdy možná až okultního. Stala se díky tomu uznávanou metodou v rámci psychologické péče o člověka. Jednou z prvních prací byl terapeutický program na snižování stresu, jehož hlavním dílem byl nácvik meditace všímavosti. Vypracoval jej odborný tým na protistresové klinice Massachusettské univerzity v čele s Jonem Kabat-Zinnem. Další ukázkou může být KBT léčba hraniční poruchy osobnosti od M. Linehan, ve které hraje všímavost také klíčovou roli (Žitník, 2010).

Z výzkumů meditace často vyplývá klíčová role právě všímavosti, nejen ta se v dnešní době používá především v psychoterapii. Germer (2005) píše o třech kategoriích jejího využití. Jednou z variant je, že terapeut praktikuje některou techniku založenou na všímavosti a užívá jí jako jeden ze zdrojů v psychoterapii. Druhou možností je na všímavosti založená psychoterapie, která u klientů přímo kultivuje všímavost nebo ji v procesu požívá jinak (např. satiterapie). Třetí možností jsou pak všímavostí informované psychoterapie – ty využívají pouze teoretického rámce buddhismu, koncepce všímavosti a jiných. Ve všech těchto variantách hraje klíčovou roli všímavost a její léčivý efekt na nejrůznější psychosomatické problémy. Vzhledem k tomu, že všímavost vede ke zlepšení mnoha chronických, alopaticky obtížně léčitelných potíží, které jsou v západní společnosti dnešní doby široce rozšířené, a také vzhledem k tomu, že tato léčba je vedle různých „tradičních“ přístupů podstatně levnější a účinnější, nabízí se velmi slibná představa budoucnosti všech přístupů založených na všímavosti, potažmo meditaci.

Benda (2011) se v rámci zmíněného dělení užití meditační techniky v terapii zabývá vlivem meditační praxe terapeuta samotného. Shrnuje výsledky 27 studií, popisuje přínosy meditace, a mimo jiné upozorňuje na fenomén meditačního vhledu a nabízí podněty a doporučení pro další výzkum. Jde například o prokázaný vliv na empatii, kvalitu terapeutického vztahu, mírou terapeutovi opravdovosti, schopnosti bezpodmínečného přijetí apod. Svě pojednání zakončuje shrnutím, že meditace je přínosem nejen pro terapeuty vedoucí své klienty k větší všímavosti, ale pro psychoterapeuty jakéhokoliv směru.

U přínosů v terapii směřujícím od terapeuta se můžeme zamyslet nad osobnostními rysy člověka (nejen terapeuta), který má o meditaci zájem. Kroulíková (1977, in Vencálková, 2006) popisuje nejvýraznější motivy k uskutečňování meditační praxe u lidí, kteří se jí věnují. Jsou jimi motiv životního hledání a tíhnutí k alternativám vůči konzumní společnosti. Akcentovány jsou transcendentální hodnoty a pochopení smyslu existence. Jako důležité je zmiňováno pomáhání druhým a práce na osobním rozvoji. Meditující se jeví aktivní a ochotní k převzetí zodpovědnosti.

Němčík (2014) pak varuje nad novými mýty, které se s celým soudobím zájmem o meditaci začínají vkrádat do našich životů. Jeden z nich vězí právě v nové „vědeckosti“, kterou meditační praxe získává. Velkým trendem není prezentace meditační praxe jako cesty ke štěstí, v obecném a neškodném smyslu. Naopak se používá jako nástroj ke zlepšení koncentrace, vnitřního klidu, snížení stresu, zvýšení empatie apod. Člověk pak často může meditovat proto, aby byl výkonnější, zdravější, spokojenější, klidnější,

koncentrovanější. Němčík si proto klade otázku, jestli je takto pochopená praxe ještě stále meditací? I přes veškeré přínosné diskuze mezi západem a východem a tím docíleného „přemostění“ vyžaduje interpretace a integrace buddhistických meditačních technik neustále nejvyšší obezřetnost (bez ohledu na zralost meditujícího nebo začlenění do každodenního života nebo terapeutického procesu). Veškeré studie prokazující pozitivní vliv všímavosti totiž mohou svádět k závěrům, že meditaci může provádět kdokoliv, kdykoliv a kdekoliv.

Druhý mýtus, před kterým Němčík varuje je skutečnost, že porozumění a správná meditační praxe jsou záležitostí několika instrukcí, které člověk získá z meditačního kurzu nebo čtením buddhistické literatury.

2. Smysluplnost

Otázka po smyslu provází lidstvo nejspíš od jeho uvědomělého začátku, jedná se proto o téma probírané ze všech možných přístupů. Naši práci nejbližší je zaobírání se touto otázkou na filozofické a z ní následovně vycházející psychologické úrovni.

2.1 Historie

Za samostatný směr, který se celý vydával za základními otázkami po smyslu, je často považovaný existencialismus; pospolu s jeho starším sourozencem, fenomenologií. Za duchovního otce je považován dánský myslitel Kierkegaard, navazuje pak také na myšlenky Nietzscheho a filozofy hlásící se především k fenomenologii – Husserla, Heideggera – který je velmi často řazen právě k existencialistům, byť s tím sám nesouhlasil (Gaarder, 2012; Störing, 2007). Mezi nejvýznamnější filozofy existence patří Sartre, jeho celoživotní družka Beauvoirová, Jaspers a Marcel, který měl údajně nejbliž k myšlenkám Kierkegaarda. Často je k existencialistům řazen i Bergson (oceněný stejně jako Sartre Nobelovou cenou za literaturu, Sartre ji však odmítl), který se však řadil mezi představitele filozofie života - dalšího ze sourozenců existencialismu. V neposlední řadě stojí za zmínku Buber, který svým náboženským založením stojí mimo tradiční filozofické školy působící z pravidla v Německu a Francii. Existencialismus je poměrně známý i svým ovlivněním literatury.

Člověka může napadnout, z jakého důvodu se s těmito otázkami takto „roztrhl pytel“ až od přelomu 19. a 20. století. Odpověď možná dává Yalom (2006), který poukazuje na výhody preindustriální společnosti, kdy měli lidé spoustu všedních příležitostí k tomu, aby naplňovali svůj smysl. Dalším, podstatně smutnějším důvodem, budou pravděpodobně následující dvě světové války. Tím se dostáváme k podstatně konkrétnějšímu uchopení otázky po smyslu, kterého svým životem a dílem dosáhl V. E. Frankl. Jeho logoterapie je považována za třetí vídeňskou školu psychoterapie. Stojí na poli humanistické psychoterapie (která je sama také považována za třetí sílu, ale v celé psychologii), s pomezí čarou právě u filozofického existencialismu (Plháková, 2006). Vedle Frankla

v psychologii tvoří odezvu existencialismu také například Binswanger, Boss a Maye (Tavel, 2007).

2.2 Současný přístup

Má se za to, že vývoj logoterapie se dal dvěma různými směry. Každý z nich odpovídá jednomu ze dvou hlavních následovníků Frankla.

Ve vytyčeném učení pokračuje E. Lukasová, které logoterapii bere doplnění tradiční psychoterapie. Kombinuje ji proto s různými psychoterapeutickými technikami. Logoterapii nešíří jen směrem k odborníkům, ale snaží se především o její rozšíření do povědomí laické veřejnosti, které tím chce ukázat možnosti svépomoci při duchovní nouzi a jak je možné rozvíjet v sobě „umění života“. Podle Lukasové je získání pocitu zodpovědnosti hlavní cíl celé logoterapie (Lukasová, 1998).

Naproti tomu A. Längle měl potřebu původní Franklovo dílo utřídit, filozoficky zakotvit a rozšířit teoreticky i metodicky. Vytvořil tak samostatný celek v podobě nového psychoterapeutického směru. Franklovo učení rozšířil například o to, že neklade důraz pouze na budoucnost člověka, ale zdůrazňuje také jeho biografii (Wagenknecht, 2000, in Pijáčková, 2011).

Na území České republiky je pak třeba zmínit také Franklovy pokračovatele. Mezi nejznámější patří Peter Tavel, Martina Kosová se svým kolegou Vlastimilem Sojkou, dále pak také Jaro Křivohlavý.

Považuji za důležité zmínit také I. Yaloma, který je nejspíš nejznámější představitelem současných existenciálních směrů, a to jak přínosem své odborné činnosti, tak především rozšířením těchto otázek do laického povědomí díky své beletrii. Jsou známy jeho 4 danosti existence, v češtině pohledné 4 S: smrt, svoboda, samota a smysl (potažmo jeho ztráta). Spolu se smyslem a svobodou má svoje pevné místo i vůle, která je podle Yaloma (2006) hnací silou a odpovědným hybatelem. Yalom kritizuje logoterapii za přílišnou odoraci osoby Viktora Frankla. Jeho existenciální terapie je rozdílná v pohledu na práci se smyslem samotným – logoterapie totiž smysl nevynalézá, ale hledá a nealézá.

2.3 Definice

Yalom (2006) popisuje hledání smyslu jako hledání soudržnosti. V obecném měřítku popisuje slovo „mysl“ jako obecný pojem pro něco, co je zamýšleno nějakým vyjádřením. Vedle významu smyslu staví odlišnou konotaci slova „cíl“, který se podle něj vztahuje k záměru, účelu nebo funkci. V konvenční řeči se však používají ve stejném významu a z toho důvodu to tak hodlá nechat a ještě k nim přiřazuje v jednom ze svých významů přiřazuje právě slovo „význam“.

Podle Längla spočívá smysl života v angažovanosti a v bezprostřední zúčastněnosti „na věci“. *„Smysluplný život neznamená nic více ani nic méně než z okolností a možností dané situace uskutečnit to nejlepší možné“* (Längle, 2002, 28).

Křivohlavý (2006) vymezuje životní smysluplnost od smyslu života. Smysl života jsou podle něj konkrétní prvky (hodnoty a přesvědčení), které smysl vytváří. Životní smysluplnost a její prožívání představuje subjektivní pocitování života jako plného smyslu.

2.4 Zdroje smyslu života

Schopnost člověka nacházet v životě smysl a žít smysluplný život je podle Frankla (2006) známkou zralosti a dospělosti osobnosti. Smysl jako takový však nemůže být přímo předán, nelze jej z reality získat násilím. Je třeba jej nalézt a to ve smyslu nepřímém, průvodním (epifenomenálním) vedle vlastní (primární) činnosti (Frankl, 2016).

Každý člověk má pak veškeré své smýšlení a následné jednání seřazené do poměrně často zmiňovaného pomyslného žebříčku hodnot, jehož podoba je však ryze individuální. Frankl (2006) měl proto snahu rozdělit hodnoty přinášející smysl do tří kategorií, přičemž Frankl poznamenává, že minimálně jednu ze tří typů je člověk schopen realizovat v jakékoliv životní situaci. Těmito kategoriemi jsou:

- hodnoty tvořivé – uskutečňované, když člověk vykonává nějakou tvůrčí činnost. Na základě individuálních příležitostí v jeho životě může vytvářet dílo, které dává jeho životu smysl.

- hodnoty prožitkové – realizované přijímáním světa. Mohou být nalezeny v přírodě nebo umění.
- hodnoty postojové – spočívají v postavení se osudovým danostem. S postojovými hodnotami se často setkáváme v případě objektivní nouze (těžké zdravotní problémy). Člověk se v takové situaci nevzdává, naopak přijímá úkol, který jeho životu přináší smysl.

Veškeré hodnoty pak obsahují tři základní požadavky lidského života, jsou jimi: potřeby biologické, potřeby společenské interakce a přežití a dobro vlastní skupiny. Také Yalom (2006) souhlasí a podotýká, že hodnoty podmiňují lidské jednání a také umožňují lidské fungování ve skupinách.

Skrze svůj hodnotový systém si lidé následně vybírají své cíle. Halama (2007, in Ocisková, 2012) vytyčil čtyři funkce cílů, díky nimž prožíváme svůj život jako smysluplný:

- Funkce aktivační: Definované cíle přivádí k životu zdroje energie a schopnosti, díky nimž může dojít k dosažení cíle. Zároveň při realizaci cílů dochází k vnitřnímu růstu.
- Funkce organizační: Usilování o jeden či více cílů, je nezbytné stanovit dílčí kroky (především pak u cílů komplexnějšího charakteru) a naplánovat realizaci. Aktivita a energie tím dostávají směr a život je strukturován.
- Funkce regulační: Určené cíle regulují aktivitu, kognitivní funkce (např. pozornost) i emocionální stavy.
- Funkce integrační: Díky aktivnímu usilování o cíle se člověk dostává do interakce s vnějším prostředím a tím se do něj začleňuje.

Popielski (1987, in Tavel, 2007) pak uvádí čtyři komponenty, které jsou obsažené v samotném pocíťování smyslu:

- Intelektuální komponent – vztahuje se k poznání přirozenosti lidského života, prostředí i osobních cílů. Týká se zároveň i schopnosti jednotlivce poznávat svou vlastní přirozenost, historii svého života a společensko-kulturních systémů či okolí. Jakýkoliv nedostatek v tomto ohledu snižuje intenzitu sebepoznání a vnímání smyslu.

- Emocionálně-citový komponent – týká se schopnosti člověka zakoušet sebe samotného, reagovat na hodnoty a v jejich rámci na vlastní prohry či úspěchy, úsilí a podobně.
- Volně-slahový komponent – váže se na schopnost člověka vybírat si cíle a zaujímat postoje. Jde o osobní stav jednotlivce usilujícího o dosažení a naplnění hodnot
- Existenciálně-činnostní komponent – má dva aspekty: Příčina pocíťování smyslu života a efekt existence tohoto smyslu. Je výrazem osobního „ano“ řečeného konkrétnímu životu. Je zároveň projevem angažovanosti v jeho rozvoji.

V opačném případě doposud zmíněného, a sice v situaci, kdy není touha po smyslu uspokojená, pojednává Frankl (2006) o dvou možných dopadech. Jsou jimi „existenciální frustrace“ (značící pochyby o smyslu života nebo frustraci z toho, že ji nelze najít) a „existenciální vakuum“ (pocit, že život postrádá jakýkoliv smysl). Důsledkem pocitů bezsmyslnosti pak vznikají tzv. „noogenní neurózy“ – tak nazývá Frankl nový typ neurózy, které se nabízí jako specifická terapie právě logoterapie. Zatímco jednostranná psychodynamická nebo analytická psychoterapie by pacienta utěšovala v jeho „tragické existenci“, logoterapie se jí staví čelem (Frankl, 2005).

3 Naděje

Od antických bájí, a v nich odvyprávěnému příběhu o Pandoře, přes průběh celé historie lidstva, ve které je známa spousta situací, při kterých naděje sehrála důležitou roli, až po její konkrétnější uchopení na úrovni filozofie a následně psychologie, se zdá být naděje našim přirozeným a důležitým společníkem. A za předpokladu platnosti lidové pranostiky, že „naděje umírá poslední“, se proto jedná o téma stále živé a na své aktuálnosti nejspíš jen tak neztratí.

3.1 Vymezení pojmu

V průběhu historického vývoje byla naděje poměrně dlouho a často hodnocena spíše negativně. Z velké míry za to může právě báje o Pandořině skřínce, ve které naděje zůstala až jako poslední. Například W. Shakespeare, B. Franklin nebo Nietzsche, který má naději za bajku, která zvětšuje přítomné utrpení. Opačný příkladem je pak M. Luther nebo T. Akvinský, který ji řadí mezi teologické ctnosti, vedle víry a lásky. Naděje je podle Akvinského hnutí duše, směřující k nesnadno dosažitelnému cíli. Až do poloviny 20. století neexistoval jednotný názor, ani v základní otázce, zda-li jde o aspekt pozitivní či negativní (Snyder, 2000).

Ale i přes to, zeptáme-li se dnes náhodného člověka na definici naděje, téměř s jistotou se dozvíme pozitivně laděnou odpověď typu: „Jde o pocit očekávání, že všechno dobře dopadne.“ Obdobně mluví i velká část slovníkových definic. V tomto zakořeněném chápání naděje je důležité slovo „pocit“.

Tím se dostáváme do druhé poloviny minulého století, v průběhu které se objevil nový způsob nazírání na naději, a sice ve smyslu kognitivním. Emoční doprovod je s nadějí rozhodně úzce spjatý, nicméně až jako důsledek „nadějného uvažování“ (Snyder, 1994).

Snyder (2008, 8) ve své aktuální, na kognici postavené definici mluví o naději jako o: „*souhrnu vnímaných schopností člověka nacházet cesty k vytyčeným cílům a vnímanou snahu těchto cest použít.*“ V procesu naděje následně vytyčuje 3 dílčí složky, jsou jimi: cesta, snaha a cíl (z angl.: pathway, agency and goals), přičemž cesta (pathway) znamená schopnost spojovat současnost a předpokládanou budoucnost a k tomu pak najít a použít

jednu nebo (v případě překážek) více možností. Snaha (agency) je motivační složkou naděje. Představuje energii, která umožní začít, pokračovat a dokončit cestu k vytyčenému cíli (goal) (Snyder & Lopez, 2002).

Zjednodušeně řečeno se nabízí naději popsat tak, že řešení k určité situaci v životě člověka většinou „tam někde venku“ existuje, člověk jen potřebuje v rámci svých kognitivních možností cestu k řešení najít.

3.2 Naděje a jiné koncepty

Společných prvků mezi nadějí a jinými teoretickými koncepty, které charakterizují lidské zvládnání zátěžových situací, je po více. Zmiňují se např. teorie sebeoceny (self-esteem), dispoziční optimismus nebo vnímání osobní zdatnosti (self-efficacy), která však počítá s konkrétní situací, na rozdíl od naděje, která je dispoziční (Irving et al, 2004, in Herentinová, 2016).

Rozhodně je na místě zmínit také přímou souvislost mezi nadějí a prožívanou smysluplností (někdy také spolu se smyslem pro soudržnost). Například Seligman (Ocisková, 2012) řadí naději a smysl života, vedle humoru, optimismu, vděčnosti a úžasu nebo víry, mezi šest hlavních lidských ctností. Za nejdůležitější společný prvek jsou zpravidla považovány cíle. Naděje sama o sobě pak představuje společný prvek teorií smyslu. Smysl života pak také predikuje míru naděje. Naděje také moderuje vztah mezi smyslem života a depresí a úzkostí.

3.3 Naděje a kvalita života

Snyderovy výzkumy hodnotící vliv naděje na kvalitu života zjistili, že jedinci s vysokou mírou naděje se v těžké situaci více obrací na své blízké, kde získávají sociální oporu. Chronicky nemocní s vyšší mírou naděje snášejí více bolesti. Jak už naznačeno zmíněno, tak vysoká míra naděje je neslučitelná s depresí. Hraje nezaměnitelnou roli při zvládnání vážných a nevléčitelných nemocí. Lidem s vysokou mírou naděje se v různých sférách života často daří lépe (Snyder, 2002).

Naději získáváme a následně uchováváme prostřednictvím sociálního učení a to od našeho kojeneckého věku. U dětí, kterým nebyl věnován dostatek pozornosti a času, nemohla naděje vzniknout. Poznamenat naději pak může špatné výchovné prostředí nebo jakákoliv situace extrémní zátěže nebo traumatická událost v průběhu života (Snyder, 2002).

4 Úzkost

Úzkost je naopak od konceptů z předchozích kapitol jev v přírodě daleko zjevnější, neboť jde o podstatně starší fenomén, který člověk sdílí s celou svou evoluční linií. Nejen z tohoto důvodu o ní dnes víme poměrně více, je lépe vydefinovaná a uchopená v širších souvislostech.

4.1 Definice úzkosti a její základní vymezení

Samotnou úzkost lze vysvětlovat z jednotlivých pohledů všech hlavních psychologických škol, které ji vysvětlují ze své perspektivy nahlížení na člověka a jeho fungování. Někteří psychologové považují za prazáklad úzkosti strach ze smrti, jiní separaci dítěte od těla matky při porodu, další ohrožení sebepojetí atd. Vydefinujeme si proto úzkost neutrálně v rámci klinické psychologie a psychiatrie a následně ji zúžíme k našemu tématu.

Plháková (2003, 406) popisuje úzkost jako: „*neurčitý pocit obav či ohrožení, který se neváže k žádnému konkrétnímu objektu či události.*“ Dále uvádí, že úzkost, v češtině odvozená od přídavného jména úzký, svým názvem vystihuje některé mentální a tělesné projevy, mezi které patří sevřené hrdlo, mělký dech a celkový pocit diskomfortu bez zjevného důvodu. Prožitkem se úzkost velmi podobá strachu, avšak na rozdíl od něj není jedincovi jasné, čím je ohrožen. Úzkost provází většinu psychických poruch. Dle Vymětala (2004) není mezi pojmy úzkost a strach přesná hranice a jejich používání je otázkou zvyku. Wopl (1952, in Hartl a Hartlová, 2009) dodává, že úzkost je autonomní odpověď charakteristická pro konkrétní organismus, přičemž tato odpověď je velice rozdílná od jedince k jedinci, ale velmi konzistentní u téhož jedince.

Úzkost je stavem psychosomatickým, který je provázený nepříjemnými pocity a patří do zcela běžných lidských projevů, stejně jako do základních projevů všech zástupců vývojové řady od kostnatých ryb přes šimpanze. Honzák (1995) dále uvádí, kterak se renomovaný evropský psychiatr P. Pichot roku 1984 v jedné ze svých prací vyjádřil, že úzkost je jedním z nejvíce rozšířených příznaků, s nimiž se můžeme setkat v psychiatrii. Honzák (1995, 7) zpřesňuje jeho vyjádření následovně: „*Úzkost je jednou z nejčastějších potíží, s nimiž se setkáváme v životě.*“ Na běžnost úzkosti v lidském životě poukazuje

taktéž Praško et al. (2008), Vymětal (2004) a Paulík (2010) kteří zmiňují, že úzkost je normální a běžná reakce organismu na nebezpečí či stres a působí člověku problémy jen v takovém případě, kdy je nepřiměřená k podnětu, který ji vyvolala či když trvá příliš dlouho.

Základní dělení úzkosti je na úzkost situační, vázanou na specifické podněty, nebo chronickou, označovanou jako úzkostnost (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985).

4.2 Projevy a funkční vlastnosti úzkosti

Stejně jako další nemilé pocity, mezi něž patří agresivita, hlad, bolest, smutek apod., je úzkost podnětem k jednání, který by ve výsledku měl pomoci dosáhnout naplnění potřeby, odstranění nepříjemného podnětu či hrozby a nastolení ztracené psychosomatické rovnováhy. Úzkost nás chrání, stejně jako nám pomáhá v rozvoji (Honzák, 1995).

Prožitkově zahrnuje pocity tenze, neklidu a sevření. Mezi fyziologické změny patří tachykardie a vyšší krevní tlak, mělké dýchání či naopak zatajování dechu, sucho v ústech, tyto příznaky mohou být provázeny takzvanou „husí kůží“, zvýšeným svalovým napětím, rozšíření zorniček, zvýšení metabolismu apod. Mimika silně zúzkostněného jedince se vyznačuje vyděšeným, strnulým výrazem, pootevřenými ústy, bledým či zčervenalým obličejem a celkové tělesné pohyby jsou nedokonale koordinované. V těchto aspektech se strach i úzkost shodují (Vymětal, 2004; Machač et al., 1985).

Jak jsme výše zmiňovali, mělké dýchání je jeden z nejobvyklejších symptomů úzkosti. Bylo opakovaně prokázáno, že nedostatek vápníku u lidí navozuje ataky úzkosti. K tomuto nedostatku nemusí nutně vést jen nízké množství vápníku ve stravě. Kupříkladu některé emoční stavy narušují rovnováhu vápníku v těle, jelikož u nich dochází k hyperventilaci, která vede ke zvyšování pH krve, vázání volného vápníku a snižování jeho zklidňujících účinků na lidskou psychiku (Fraňková, 1996).

4.2.1 Psychické projevy

Mezi psychické symptomy úzkosti patří zneklidnění, napjatost, nepříjemné pocity tísně v oblasti srdce a kolem žaludku. Celkově je prožívaná jako nepříjemná, škodlivá a

trýznivá a vede jedince k reakcím averzivního typu, mezi které patří úhyb, odvrát či útěk (Machač et al., 1985).

Honzák (1995) uvádí, že ne vždy je možné ze zúzkostňující situace uniknout a dochází pak k aktivaci náznaků úhybového chování, mezi které můžeme počítat úhybové pohyby očí či podupávání nohami. Dále zmiňuje, jak jsou lidé a další zvířata schopna rozpoznat úzkostné chování člověka z jeho výrazu tváře a dalších znaků a snaží se kontaktu s takovým jedincem vyhnout, jelikož úzkost a strach vyvolává podobné pocity i u pozorovatele.

Přínosy úzkosti

Machač et al. (1985) popisuje, jak aktivity averzivního typu (úhyb, odvrát či útěk), vzhledem k významu pro zachování života, mají výsadní postavení mezi dalšími organismickými impulzy, jelikož stačí jen krátká nepozornost vedoucí ke snížené pohotovosti k útěku či boji a živý organismus se může stát potravou silnějšího či být jiným způsobem terminován.

V čem je úzkost, kromě výše zmíněných poznatků, užitečná? Honzák (1995) popisuje zjištění již z počátku 20. století, že příliš malá úzkost a stresová reakce působí na výkon podobně nepříznivě jako zaplavení úzkostí a nadhraniční stres. Je tedy patrné, že pro kvalitní výkon je zapotřebí stav určitého množství stresu a úzkosti a bez strachu či úzkosti bychom se jednoduše neobešli.

Úzkost zvyšuje pozornost a vnímavost vůči většímu počtu podnětů a také aktivuje staré paměťové stopy - v naléhavé situaci si tedy vybavíme větší množství důležitých vzpomínek, než je tomu při klidovém stavu.

Jak vidíme, úzkost je pro člověka nepostradatelnou emocí, která aktivizuje jedince, aby se připravil na možné ohrožení. Nevýhodou takového stavu je fakt, že organismus vyčerpává a tedy nejde o pocit dlouhodobě udržitelný, což často vede k maladjustaci organismu.

Úzkostné poruchy

Předpokládá se, že mnohé psychosomatické, neurotické a další příznaky psychických poruch často vedou ke zmírnění či odstranění úzkosti, čímž dochází k nastolení patologické vnitřní rovnováhy a vyhnutí se vědomému ohrožení, úzkost však obvykle zcela nevyemizí (Plháková, 2003).

Úzkostné poruchy jsou dle Vágnerové (2012, 399) charakteristické především: „*chronickou nepřiměřenou úzkostí, která se může projevovat vyhocenými akutními atakami nebo iracionálním a vystupňovaným strachem; nemocní nejsou schopní své pocity a z nich vyplývající jednání ovládat*“. Dále zmiňuje, že v určitém období svého života úzkostnou poruchou trpí kolem 10% populace.

Praško et al. (2008) dělí úzkostné poruchy na fobie, panické záchvaty a panickou poruchu, obsedantně-kompulzivní poruchu a posttraumatickou stresovou poruchu. Americký systém DSM III-R (in Honzák, 1995) používá dělení jiné a to na fobické poruchy (agorafobie, sociální fobie, prostá fobie), úzkostné stavy (panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha a obsedantně kompulzivní poruchu, posttraumatickou stresovou poruchu a nakonec na atypickou úzkostnou poruchu, kam se řadí veškeré typy úzkostí nezařaditelné do výše zmíněných klinických jednotek.

4.3 Možnosti léčby

Při léčbě úzkostných poruch a s nimi spojenou úzkostností se obvykle volí kombinovaná léčba, které může sestávat z léčby farmakologické, psychoterapeutické, terapeutické práce s rodinou a socioterapie (Vágnerová, 2012). Honzák (1995) dělí základní postupy na práci s úzkostností či úzkostí na tři druhy: postupy psychofyziologické, psychoterapeutické a farmakologické.

Vliv a význam psychoterapeutické léčby úzkostí a úzkostností je zřejmý, ačkoli postupy a přístupy k průběhu léčby se liší více než rozmanitě. V podstatě bychom mohli říci, že úzkost je středobodem zájmu většiny psychoterapeutických směrů, jelikož, jak jsme již výše zmiňovali, jde o nespecifickou reakci organismu v reakci na ohrožení, a psychoterapeutické přístupy se vesměs snaží o přiblížení klienta k ideálu holistické euthymie (duševního klidu, vyrovnanosti).

Farmakologické možnosti léčby se sice jeví jako nejpohodlnější a také nejlogičtější řešení úzkostných potíží, nicméně skutečnost je podstatně složitější. Množství chemické látky dodané zvenčí se těžko vyladuje tak, aby odpovídalo potřebě jedince, což může vést ke snížení vlastní produkce těchto látek u medikovaného jedince a s tím spojenými potížemi při vysazování léku. Léky navíc leckdy způsobují vedlejší příznaky, nejen

fyziologické kvality, ale i psychické, mezi něž patří oslabování sebedůvěry a ztráta potřeby potíže adekvátně řešit (Honzák, 1995).

Vágnerová (2012) zmiňuje, že terapeutická práce s rodinou je velmi důležitou součástí léčby, jelikož přispívá k uvolnění napětí v rodině, k pochopení choroby a s nimi spojenými potížemi rodinou k celkové spolupráci ve prospěch zdravotního stavu úzkostného jedince.

Posledním druhem léčby jsou postupy psychofyziologické, mezi které patří zklidnění organismu kontrolovaným dýcháním, procit'ováním jednotlivých tělesných partií apod. Mezi funkční techniky patří relaxační a meditační techniky všeho druhu.

5 Souvislost mezi meditací, smysluplností, nadějí a úzkostí

Meditaci, smysluplnost, naději i úzkost považujeme v dnešní době za podstatně aktuální. Vedle jejich významu u laické veřejnosti roste jejich význam v odborných kruzích, které jednotlivé fenomény empiricky zkoumají a následně pak zakotvují v odpovídajících teoriích a systémech. Nadneseně řečeno se meditace v průběhu minulého století propracovala k vlastnímu psychotherapeutickému směru v podobě satiterapie, smysl života a jeho prožívání se pomyslně zhmotnil v logoterapii. Míry úzkosti a naděje (a s nimi spojované psychofyziologické projevy) jsou v dnešní době velmi často probíranými tématy napříč všemi oblastmi v psychologii.

Různé studie se shodují, že emoční regulace je základní komponentou duševního zdraví a že problémy regulace jsou spjaty s různými formami psychopatologie (Gross 1998, in Hayes & Feldman, 2004). Příkladem špatně zvládnuté emoční regulace může být tzv. „zkušenostní vyhýbání“ (experiential avoidance), které zahrnuje jak vyhýbání negativních zkušeností, tak těch pozitivních - např. jedinec zažívající úzkost a vyhýbání při zvyšování intimity a sblížování ve vztahu; osoba zotavující se z deprese se může začít bát situací, ve kterých by čelila naději a pozitivním zkušenostem (Heyes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996).

Výzkumy meditace průkazně dokazují pozitivní vliv na emoční regulaci i na její dílčí složky, jako emoční reaktivitu, copingové strategie, relaxační schopnosti a další (Eberth & Sedlmeier, 2012). Jednou z nejčastěji probíraných témat z oblasti negativních dopadů emočního prožívání je oblast úzkosti, která je (často spolu s depresí) jednou z nejčastěji zkoumaných fenoménů v souvislosti s účinky praktikované meditace (Menezes & Bizzaro, 2015; Eberth & Sedlmeier, 2012; Edenfield & Saeed, 2012).

Spolu s úzkostí se prokazuje i vliv meditace na naději, která je, jak bylo zmíněno v kapitole 3.4, často ohrožená v životních situacích extrémní zátěže či traumatického zážitku (situace nejvíce spojené s extrémními emocemi jako je úzkost). Jedním s pomyslných mostů mezi úzkostí a nadějí se pokusili popsat Oman et al. (2008), kteří vedle redukce stresu a odpouštění, predikovali také redukcí ruminace a naděje. Autoři užíli domněnky z nabízející se poslušnosti, kdy kontinuální stres může vést do neproduktivní

ruminace, která spotřebovává energii, čímž dochází ke kumulaci stresu. Zesílený stres pak podkopává resilienční faktory, jako naději a kapacitu k odpouštění.

Průkaznost souvislosti mezi meditací a naději vysvětlují další výzkumy, ve kterých šlo například o pozitivní změnu docílenou meditací u skupiny lidí léčících se ze závislosti (Bien, 2009) nebo skupiny vězňů (bez duševní poruchy), kteří pouze po 10denním kurzu meditace vykazovali mimo jiné i zvýšení naděje (Chandiramani, Verma & Dhar, 1998). Thornton et al. (2014) popisují zkomponování nové léčby kombinující prvky všímavosti, naděje a biobehaviorálních komponent pro ženy s opakovanou léčbou rakoviny.

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, tak meditace se, vedle duševního zdraví jako takového, poměrně často spojuje s přínosy pro osobní rozvoj. Piron (2003) dlouhodobě testoval efekt meditace právě v těchto oblastech, kde prokázal souvislost s mírou smysluplnosti, dále pak se sebevědomím, schopností milovat, autonomie aj. Obdobně byl popsán vztah mezi aspektem všímavosti a životní smysluplností (Allan, Bott & Suh, 2015), kde se při zapojení čtyř komponent autenticity projevila korelace s její jedinou složkou uvědomění.

EMPIRICKÁ ČÁST

6 Výzkumný problém

Jednou z dnes hojně užívaných technik doporučených ke zlepšení různých částí života je meditace – a to jak u laické veřejnosti, tak pod vedením odborníků, v neposlední řadě psychoterapeutů. V odborné literatuře se mluví nejčastěji o meditaci všímavosti a vhledu (satipathána-vipassaná), vedle které stojí v západním světě nejoblíbenější směr – zen buddhismus. Její vliv je prokazován na různé aspekty lidského prožívání a fungování, ze kterých po celou dobu vystupuje úzkost, vedle které získává na pozornosti také prožívaný smysl v životě a naděje v něm.

Němčík (2014) pak upozorňuje na špatné použití meditační praxe, jakožto pouhého „tréninku“ a následujícího zlepšení v určité oblasti života. Naším výzkumným záměrem je proto užití zen buddhistické meditace v obecné rovině – probandům se nenabízí žádný konkrétní zisk nebo zlepšení, nic jiného než pouhá jejich první zkušenost a seznámení se s meditací – a změřit případné změny u prožívané životní smysluplnosti (pomocí Existenciální škály ESK), naděje (Snyderova Škála naděje AHS) a úzkosti (Beckův inventář úzkosti BAI).

6.1 Cíl výzkumu a výzkumné hypotézy

Hlavním cílem této diplomové práce je ověření příčinné souvislosti mezi meditací a prožívanou životní smysluplností, nadějí a úzkostí.

Ve výzkumu jsou ověřovány následující hypotézy:

H1: Skóry ESK u experimentální skupiny po zásahu jsou signifikantně vyšší než před zásahem.

H2: Skóry AHS u experimentální skupiny po zásahu jsou signifikantně vyšší než před zásahem.

H3: Skóry BAI u experimentální skupiny po zásahu jsou signifikantně nižší než před zásahem.

Důležitým doplněním k vytyčeným hypotézám je porovnání s komparační skupinou, u které se změna neočekává. Ve výzkumu se proto také snažíme zodpovědět následující výzkumnou otázku:

VO1: Změnila se komparační skupina mezi prvním a druhým měřením v naměřených hodnotách dotazníků ESK, AHS a BAI?

7 Metodický rámec výzkumu

V rámci našeho výzkumu byl ověřován vztah praktikování zenové meditační praxe, jakožto nezávislé proměnné s vytyčenými třemi závislými proměnnými. Snažili jsme se také kontrolovat možné nežádoucí proměnné, jakožto případné moderátory naměřených hodnot.

Tato kapitola je zaměřena na podrobnější popis metodologického rámce výzkumu. V následujících podkapitolách bude vymezen typ výzkumu, jeho průběh a popis použitých metod měření.

7.1 Zvolený typ výzkumu

Pro zkoumání zvolených cílů byl zvolen kvantitativní metodologický přístup, konkrétně s cílem explanace. Typem výzkumného projektu je kvaziexperiment s mezisubjektovým plánem. Kvaziexperiment nepracuje s kontrolní skupinou v pravém slova smyslu, mluví se proto o porovnávací (komparační) skupině. Tento rozdíl od „čistého“ experimentu, zapříčiněný nemožností náhodného rozdělení, spočívá „*víceméně jen ve slabší vnitřní validitě*“ (Ferjenčík, 2000, 107).

Zvolený typ výzkumu je velmi náročný na kontrolu nežádoucích proměnných. Je proto důležité přistupovat k výzkumné situaci s plným vědomím případných vnějších proměnných a nasazovat náležité mechanismy kontroly, které jejich efekty odstraňují nebo monitorují.

7.1.1 Popis výzkumu

Výzkum probíhal na podzim roku 2016 v Olomouci a Kyjově (jižní Morava) po dobu pěti týdnů. Probandi (jejichž charakteristikám se věnujeme v kapitole 8) z experimentální skupiny docházeli v pěti skupinách na jedno meditační sezení týdně, které zpravidla trvalo zhruba 45 minut (plus příprava kolem). U každé skupiny tedy proběhlo 6 sezení – jedno „nulové“ zácvičné a následně 5 dalších čistě meditačních. Vedle těchto

sezení byli probandi instruováni k pravidelné meditaci doma a to v co největší možné míře vzhledem k vlastním možnostem a potřebám.

Probandi byli v rámci použitého „treatmentu“, zaučeni do náležitostí meditace zazenu, jak je popsána v příslušných kapitolách teoretické části. Důraz se kladl především na správné postavení těla, na parametry meditačního prostředí a v neposlední řadě pak na správné zacházení s myslí v podobě soustředění na dech a volného návratu k němu při případném odběhnutí myšlenkami jinam, se kterým není třeba bojovat, ale pouze jen zaregistrovat a plynule se vrátit k dechu.

Veškeré „zasedy“ se pro každou skupinu děly ve stejném čase i místě. Z vyhrazených 45 minut se vždy 30-35 minut meditovalo. V průběhu se pouze prováděli různé kombinace časů – na začátku se provedl set 10minutových meditací, následně se zvedl čas na 15 minut a v závěru se zkoušely i dlouhé sezení o 20 a 25 minutách. Sezení se zahajovalo i ukončovalo zvoněním tibetského mísy nebo zvonku.

Místnost se po příchodu vyvětrala pro přísun co nejčerstvějšího vzduchu. Vzhledem k ročnímu období se v průběhu 5 týdnů měnila míra denního a umělého světla.

V přestávkách v průběhu, před i po sezení měli probandi možnost důkladného protažení. S další meditací se nezačínalo, dokud s ní všichni nesouhlasili. Stejně tak byla možnost kdykoliv vznést jakýkoliv dotaz z jakéhokoliv důvodu, případně se podělit o své zážitky a probrat je se skupinou.

Jedinci byli instruováni k vyplnění setu dotazníků na samotném začátku výzkumu a následně po posledním, 6. společném sezení. Porovnávací skupina měla instrukce k vyplnění dotazníku časově stejné.

Všichni probandi byli zpětně dotázáni, zda-li se jim v průběhu uplynulých 5 týdnů, případně v bezprostředním čase před nimi, nepříhodilo něco nestandardního, co se vylučuje s jejich každodenními zkušenostmi.

7.2 Metody získávání dat

Vzhledem ke stanovených hypotézám a typu výzkumu jsme zvolili testy užívané k odpovídajícím závislým proměnným, jejichž výsledky můžou být kvantifikovatelné.

Jedná se o Existenciální škálu (ESK – „Die Existenzskala“), Škálu naděje (AHS – „Adult Dispositional Hope Scale“) a Beckův inventář úzkosti (BAI – „Beck Anxiety Inventory“).

7.2.1 Existenciální škála (ESK)

Jako první zvolená metoda byla použita Existenciální škála Alfrieda Längleho a jeho spolupracovníků Christine Orglerové a Michaela Kundiho, vydanou v roce 2000 v Rakousku a následně 2001 v České republice (překlad Karel Balcar). Její doporučené užití je pro výzkum, poradenství, psychoterapii a prevenci. Jde o standardizovanou metodu pro věk 18-69 let. Standardizace proběhla na souboru 1028 lidí rakouské populace. České normy vytvořil Karel Balcar na souboru 182 VŠ studentů ve věku 18-22 let.

Jde o sebesuzovací nástroj, který se pokouší zodpovědět otázku: „*Jak dobře se tomuto člověku daří svými osobními silami smysluplně utvářet svou existenci?*“ (Längle, Orglerová & Kundi, 2001, 6). Autoři poznamenávají, že přímé otázky na spokojenost a naplnění života nevedou ke spolehlivým výsledkům, především z důvodu jejich podléhání různým sebeklamům a osobnostním vlastnostem (jako narcismus, depresivita apod.), jak se tomu ukazuje v psychoterapeutické praxi i při tvorbě testů. ESK se proto snaží omezit chybu hodnocení užitím analytického postupu. Místo obecných výroků používá ESK dílčí složky předpokladů existenciálně naplněného života. Touto analytickou skladbou se Existenciální škála odlišuje od jiných dosavadních testů životní smysluplnosti, které jsou převážně založeny na jejím celkovém hodnocení.

Zmíněné osobní síly potřebné k utváření existence jsou schopnosti sebeodstupu (sebedistancování), sebezpřesahu (sebetranscendence), svobody a odpovědnosti. Následující tabulka vysvětluje metodu uchopení smyslu, ve kterém tyto čtyři schopnosti figurují jako klíčové existenciální výkony

Tabulka 4: Metoda uchopení smyslu podle Längleho o 4 krocích v přehledu (Längle, 1988, in Längle, Orglerová & Kundi, 2001, 13):

Krok v jednání	Psychická funkce	Existenciální výkon
1. Vnímání skutečnosti	Poznání – získání informace	Sebeodstup
2. Vycítění hodnoty	Cítění – blízkost, vcítění se	Sebezpřesah
3. Volba činu	Rozhodování – postoj, odhodlanost k jednání, vstup do děje vlastním bytím	Svoboda
4. Vykonání činu	Ukutečňování – existence, smysl, vydání se	Odpovědnost

Dotazník obsahuje 46 položek s jednotně danou šestibodovou stupnicí pro odpověď v rozmezí dvou pólů „platí-neplatí“, čímž respondent odpovídá na nadepsanou otázku: „*Nakolik o mě platí tento výrok*“. Tyto položky se dělí do 4 subškál odpovídající zmíněným výkonům pro uchopení smyslu. Sloučením těchto 4 stupnic do dvou vznikají dva faktory vyššího řádu, kterými jsou personalita (osobní předpoklady) a existencialita (vztah k situačním danostem). A sloučením všech dohromady vzniká celkový skóre, vyjadřující celkovou „subjektivně vnímanou smysluplnost existence“.

Tabulka 5: Stručný popis 4 základních stupnic, 2 faktorů vyššího řádu a Celkového skóru (Längle, Orgelová, & Kundi, 2001, 19):

Stupnice či faktor	Název	Zjišťování	Popis
SO	Sebeodstup	Vnímání objektivní skutečnosti	Schopnost poodstoupit od sebe samého a otevřít se tak nezkraslenému vnímání situace
SP	Sebepřesah	Vycítění/vnímání hodnota	Schopnost vyjít za hranice sebe sama a vstoupit do citového vztahu k něčemu či někomu jinému
SV	Svoboda	Volba z možností / rozhodování se	Schopnost rozhodnout se pro možnosti podle jejich subjektivního ocenění
OD	Odpovědnost	Vstup do situace angažovaným činem	Schopnost aktivně jednat a nést důsledky
P	Personalita	Součet SO + SP	Otevřenost vůči sobě a hodnotám
E	Existencialita	Součet SV + OD	Rozhodná angažovanost
CS	Celkový skóre	Součet P + E	Osobní, smysluplná existence

7.2.2 Škála naděje (AHS)

Druhá námi použitá metoda je opět sebeuposuzovací škálu. Jde o nástroj vytvořený přímo Snyderem, autorem kognitivní teorie naděje, s využitelností pro osoby od věku 15 let a doporučuje se k aplikaci ve výzkumu, psychoterapii nebo poradenství. Škála obsahuje 12 položek, z nichž 4 plní funkci distraktorů, zbývajících 8 jde rozdělit po čtveřicích do dvou subškál, kterými jsou komponenty cesty a snahy – které odpovídají složkám v procesu naděje dle autora. Respondent test vyplňuje výběrem číselného údaje z osmibodové škály odpovídající kontinuu ne/souhlasu s daným výrokem. Původně byla škála pouze čtyřmístná, ale Snyder doporučil její rozšíření (Snyder, 2000).

Ze zmíněných osm položek ohodnocených v rozmezí osmibodové škály pak značí rozmezí skóru v rozmezí 8 (nízká naděje) a 64 (vysoká naděje) bodů.

V našem výzkumu vycházíme z překladu Ociskové (2012), jejíž kontrola vnitřní konzistence testu je uspokojivá a odpovídá původním studiím Snydera.

7.2.3 Beckův inventář úzkosti (BAI)

Třetí a v tomto výzkumu poslední použitá testová metoda je Beckův inventář úzkosti – široce užívaný sebesposuzovací nástroj pro hodnocení závažnosti úzkostných příznaků, sestavený roku 1988. Test umožňuje vyhodnocení aktuální úzkosti. Umožňuje i hodnocení úspěšnosti terapie pacientů trpících úzkostnými poruchami (Kamarádová et al, 2016).

Dotazník hodnotí zastoupení somatických a psychických příznaků úzkosti. Jeho původní účel bylo odlišování deprese. Jedná se o 21položkovou škálu, ve které má pacient za úkol u každé otázky označit na škále 0 až 3, jak moc jej popsany příznak obtěžoval v průběhu uplynulého týdne. Hodnota 0 znamená absenci daného příznaku, jeden bod se skóruje, pokud ho daný problém obtěžoval mírně („moc ho nerušil“), dva body jsou pro obtěžování střední („bylo to nepříjemné, ale dalo se to vydržet“) a tři body, pokud to bylo vážné („stěží jsem to vydržel/a“).

Původní verze dotazníku byla validizována na vzorku 160 pacientů různých druhů poruch. Dotazník prokázal vynikající míru vnitřní konzistence. Na české populaci proběhlo ověření validity metody v rozmezí let 2008 – 2014. Dotazník vyplnilo 1073 lidí, pacientů i zdravé populace, přičemž se prokázala velká vnitřní stabilita u obou skupin. Hraniční hodnota byla při hodnocení celého vzorku 17 bodů – tento nálet je v souladu s prací Becka a Steera z roku 1990, podle kterých odpovídá skóre 9-17 mírné úzkosti. Od 18 bodů pak autoři mluví o středně závažné úzkosti (Beck & Steer, 1990, in Kamarádová et al, 2016). Jako důležité faktory byly v české validizaci prokázány demografické faktory: pohlaví, věk, vzdělání a zaměstnanost.

7.3 Etické otázky a způsob jejich řešení

V průběhu celého výzkumu jsme měli na mysli dodržování základních etických zásad a zajištění bezpečí účastníkům výzkumu. Dovolujeme si tvrdit, že k žádnému porušení etických principů nedocházelo.

Nebylo třeba před probandy cokoliv tajit, veškeré naše počínání bylo zcela transparentní.

Celý výzkum byl cílen na osoby starší 18 let, díky čemuž jsme nemuseli zaopatřovat souhlasy zodpovědných osob.

Dbali jsme na důslednost při zajištění anonymity nasbíraných dat, kterou měl každý z probandů možnost zakódovat do své vlastní „indiánské přezdívky“, kterou musel pouze dodržet v druhém měření pro spárování dotazníků. Jakékoliv další nakládání z daty bylo eliminováno tím, že přišli do styku pouze a jen s autorem této práce.

Bylo dodrženo právo na jejich soukromí a důvěrnost.

Dbali jsme na individuální normy každého jedince a respekt k jejich potřebám.

Zároveň jsme se snažili vystupovat profesionálně, empaticky neutrálně, abychom do výzkumu nevstupovali jako další proměnná.

Probandi měli možnost jakéhokoliv průběžného dotazování. Na jakýkoliv dotaz, který byl vznesen jsme měli snahu v rámci svých kompetencí odpovědět. A to nejen v průběhu, ale i v době následné po uplynulém výzkumu.

Nikdo nebyl do výzkumu nucen, každému jedinci, který se rozhodl výzkum ukončit v jeho průběhu to bylo umožněno.

8 Výzkumný soubor

První část experimentálního souboru byla získána samovýběrem a metodou sněhové koule prostřednictvím sociálních sítě Facebook. Šlo o otevřený příspěvek inzerující zapojení do výzkumu meditace, který bude trvat 5 týdnů a zahrnuje otestování 3 krátkými dotazníky před a po. Důležitou podmínkou byla také nulová zkušenost s jakýmkoliv typem meditace. Vážný zájem projevilo 34 lidí, z nichž 14 neměli ve svých možnostech splnit požadavky, především pak povinné skupinové sezení 1x týdně na předem určených místech a v předem určených časech (většinou šlo o zájemce, kteří by se mohli zúčastnit pouze v Brně nebo Praze).

Druhá část experimentálního vzorku byla získána také metodou samovýběru v rámci předmětu „Základy meditace“ na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jako vhodné rozšíření výzkumu byla přibrána především z důvodu vedení tohoto předmětu vedoucím této práce a jedním z důležitých lektorů meditační metodiky pro tento výzkum v jedné osobě. Tímto rozšířením byla účast na výzkumu nabídnuta 18 lidem, z nichž se zúčastnilo 12.

Tím jsme na začátku získali 32 účastníků, ze kterých však v průběhu výzkumu 6 lidí odpadlo, čímž se dostáváme na finální počet 26 účastníků experimentální skupiny.

Veškerí probandi měli zaznamenat svůj věk, pohlaví a výši dosaženého vzdělání.

Pro získání srovnávacího vzorku jsme zvolili techniku řízeného spárování, kdy jsme každého ze „startujících“ 32 účastníků experimentu požádali, zdali jsou ochotní ve svém okolí požádat někoho se stejnými údaji (věk, pohlaví, vzdělání a nepraktikovanou meditací bez jakékoliv zkušenosti s ní) o vyplnění stejných dotazníků nyní a za pět týdnů opět (za předpokladu, že většina lidí má ve svém bezprostřední okolí kamarády a známé se stejnými zmíněnými demografickými hodnotami). S udanou tolerancí +/- jeden rok věku všichni souhlasili.

Bohužel pro autora tohoto výzkumu se prokázal známý fenomén, a sice že lidé, které nemáme přímo tzv. „na ráně“, přistupovali k zadané povinnosti o něco méně zodpovědně a návratnost těchto dotazníků byla o poznání slabší – z původních 32 byla návratnost „post měření“ u srovnávacího vzorku pouze 23.

Konkrétní hodnoty zúčastněných osob jsou v následující tabulce.

Tabulka 6: Sociodemografické údaje výzkumného vzorku

		Experiment. (26)	Srovnáv. (23)	Suma (49)
Pohlaví	ženy	19	16	35
	muži	7	7	14
Dosažené vzdělání	VŠ	11	11	22
	SŠ	15	12	27
Věk	20-25	21	18	39
	26-30	4	4	8
	31-35	1	1	2

9 Metody zpracování a analýzy dat, analýza dat a výsledky

Sloučení dílčích kapitol jsme zvolili z důvodu větší přehlednosti v použitých postupech, které tak můžeme popsat v jejich chronologickém sledu - zprvu pro celý výzkumný problém a následně pak v dílčích podkapitolách odpovídajících jednotlivým hypotézám.

Sesbíraná data byla vyhodnocena podle příslušných manuálů a kritérií jednotlivých psychodiagnostických metod a následně zpracována do přehledné matice v programu Microsoft Excel pro operační systém Mac 2011.

V této tabulce proběhlo čištění dat – byly vyřazeny 3 záznamy Beckovy škály úzkosti z důvodu udané nestandardní situace v průběhu výzkumu. Šlo o jednoho probanda z porovnávací skupiny (který udal náročný partnerský rozchod bezprostředně před prvním testováním) a dva probandy ze skupiny výzkumné (jeden zmínil náročný terapeutický výcvik těsně před koncem výzkumu, druhý pak úmrtí blízké osoby v průběhu výzkumu). Jejich ostatní škály byly ponechány z důvodu jejich dlouhodobých souvislostí, které by se, na rozdíl od Beckova inventáře úzkosti vztahujícího se k uplynulým dnům, neměly nějak výrazně měnit.

K analýze dat byl použit statistický program SPSS Statistics 22 pro operační systém Mac. V něm jsme jako první použili Kolmogorov-Smirnov test na ověření normality rozdělení rozdílů mezi naměřenými hodnotami mezi první a druhým měřením (post minus pre).

Tabulka 7: Výsledky Kolmogorov-Smirnovova testu pro všechny 3 hypotézy

	Kolmogorov-Smirnov		
	d	df	Sig.
postESK-preESK	0,194	49	0,000
postAHS-preAHS	0,140	49	0,018
postBAI-preBAI	0,211	46	0,000

Rozložení hodnot rozdílů naměřených skóre u všech škál vyšlo signifikantní, tudíž v rozporu s normálním rozložením. Vzhledem k tomu, že ke každé z měřených proměnných jsme od tohoto bodu přistupovali jinak, pokračovali jsme s každou z nich zvlášť.

U postupu pro hypotézu H1 je popis jednotlivých kroků popsán více podrobněji, pro následnou lepší orientaci.

9.1 Postup užitý k ověření H1

Jak už bylo zmíněno, zkontrolovali jsme normalitu rozložení dat rozdílu naměřených hodnot Existenciální škály ESK (postESK-preESK) pomocí Kolmogorov-Smirovova testu, který vyšel signifikantní:

$$d(49) = 0,194; p < 0,05$$

Pokusili jsme se řešit tuto situaci metodou useknutého průměru, ale bezvýsledně. I přes vědomí nesplněných podmínek pro užití parametrického testu jsme však k němu přikročili. Naše počínání mělo dva důvody: prvním z nich je polehčující okolnost teorie centrální limitní věty, druhým je nemožnost užití jakékoliv jiné statistické metody pro tento typ výzkumu, kvůli čemuž jsme nuceni (za předpokladu potřebného vyhodnocení) parametrickou metodu použít.

Následně jsme aplikovali metodu dvoufaktorové analýzy rozptylu s opakováním na jednom faktoru (zkráceně někdy užívané jako „mixed ANOVA“). Dvěma nezávislými proměnnými jsou (v průběhu celého našeho výzkumu):

- změna v průběhu času, při kterém na experimentální skupině proběhl treatment (pre/post_ESK)
- skupina (výzkumná/srovnávací)

Závislá proměnná je pak v tomto případě naměřená hodnota v sebeposuzovacím dotazníku existenciální smysluplnosti ESK.

Použitá statistická metoda nám následně zodpověděla otázky, zdali je signifikantní vliv skupiny (rozdíl mezi skupinou výzkumnou a porovnávací) nebo vliv posunu v čase, případně jejich interakce.

Tabulka 8: Výsledky metody ANOVA pro hypotézu H1:

	df	F	Sig.
pre/post_ESK	1	0,557	0,459
výzkumná/srovnávací	1	0,326	0,571
interakce	1	11,999	0,001

Vzhledem k tomu, že v tomto případě vyšla signifikantní interakce mezi nezávislými proměnnými (grafické znázornění v příloze č. 2), provedli jsme následovně ověření čtyřmi dvouvýběrovými t-testy s Bonferroniho korekcí. Tato korekce spočívala ve vydělení standardní hodnoty alfa (0,05) počtem t-testů (4), z důvodu kumulace alfa chyby při provádění vícero t-testů. Z tohoto důvodu je hladina významnosti jednotlivých t-testů stanovena na 0,0125. Vzhledem k tomu, že hypotéza H1 je jednosměrná, dovolují nám všeobecná pravidla hodnotu alfa vynásobit dvěma, čímž se u prvního t-testu dostáváme na hodnotu 0,025.

Počet t-testů odpovídá počtu párových srovnává, které potřebujeme ověřit. Jedná se tedy o:

- 1) t-test pro závislé výběry u experimentální skupiny mezi situací před a po

$$t(25) = -2,602; p < 0,025; d = -0,51$$

- 2) t-test pro závislé výběry u komparační skupiny mezi situací před a po

$$t(22) = 2,511; p > 0,0125; d = 0,52$$

- 3) t-test pro nezávislé výběry v situaci „pre“ mezi experimentální a srovnávací skupinou

$$t(47) = 0,604; p > 0,0125; d = 0,17$$

- 4) t-test pro nezávislé výběry v situaci „post“ mezi experimentální a srovnávací skupinou

$$t(47) = -1,595; p > 0,0125; d = -0,46$$

Z výsledků t-testů jsme provedli výpočet effect size pomocí Cohenova d, který používá směrodatnou odchylku pro vyjádření velikosti rozdílu, čímž pomáhá ve snadném posouzení praktické významnosti statistické závislosti nebo rozdílu (Hendl, 2012). Hodnoty Cohenova d jsme již uvedli výše (d).

Pro pořádek je třeba uvést, že postup s Bonferroniho korekcí byl navržen před znalostí výsledků.

Díky signifikantnímu rozdílu naměřených hodnot u prvního t-testu proto **přijímáme hypotézu H1**.

Zároveň jsme nesignifikantním výsledkem v druhém t-testu neprokázali rozdíl změny v čase (pre a post) u srovnávací skupiny (ve smyslu nenalezení důkazů pro toto tvrzení). Tím se nám dostává odpovědi na první část vytyčené výzkumné otázky VO1, což podporuje hypotézu H1 ve smyslu, že použitý treatment (zenová meditace) statisticky významně ovlivnil posun v naměřených hodnotách Existenciální škály ESK.

9.2 Postup užitý k ověření H2

U hodnot naměřených Škálou naděje AHS se kontrolou rozdílu naměřených dat (postAHS-preAHS) Kolmogorov-Smirnovovým testem normality přišlo také na signifikantní hodnotu:

$$d(49) = 0,140; p < 0,05$$

V tomto případě pomohlo očištění dat od extrémních hodnot v 5% míře v obou směrech. Čímž jsme dosáhli důležité podmínky pro užití parametrických metod:

$$d(43) = 0,105; p > 0,05$$

Následně jsme opět použili metodu „mixed-ANOVA“, ve které byli proměnné obdobné, respektive stejně užitý, jako u první hypotézy.

- Nezávislé proměnné: - změna v průběhu času, při kterém na experimentální skupině proběhl treatment (pre/post_AHS)
- skupina (výzkumná/srovnávací)
- Závislá proměnná: - naměřená hodnota v sebeposuzovacím dotazníku Škály naděje AHS.

Tabulka 9: Výsledky metody ANOVA pro hypotézu H2:

	df	F	Sig.
pre/post_AHS	1	2,196	0,146
výzkumná/srovnávací	1	3,794	0,059
interakce	1	0,749	0,392

V uvedené tabulce vidíme, že nebyla prokázána žádná signifikantní změna v posunu v čase, mezi skupinami ani v interakci obojího (grafické znázornění v příloze č. 2).

Z tohoto důvodu **hypotézu H2 zamítáme**.

Nesignifikantním výsledkem ve druhém t-testu pak záporně odpovídáme na druhou část položené výzkumné otázky, a sice že porovnávací skupina se s posunem v čase nezměnila v naměřených hodnotách dotazníku AHS.

9.3 Postup užitý k ověření H3

Již popsanou metodou se hodnoty dotazníku BAI zkontrolovali Kolmogorov-Smirnovovým testem pro zjištění normálního rozložení, které se neprokázalo:

$$d(46) = 0,211; p < 0,05$$

Podobně jako u prokazování předchozí hypotézy pomohlo čištění dat od extrémních hodnot v míře 7 % v obou směrech.

$$d(36) = 0,130; p > 0,05$$

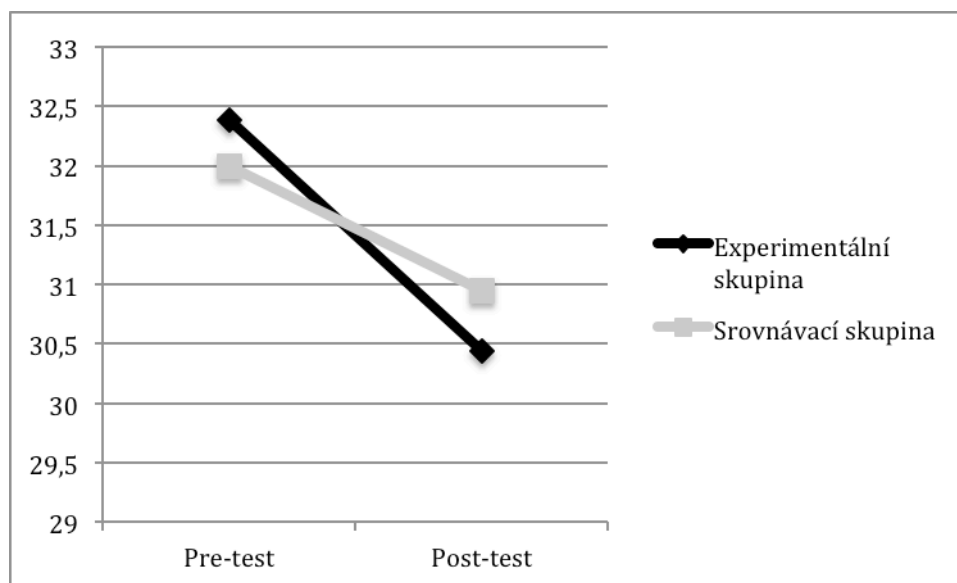
Následným užitím dvoufaktorové analýzy rozptylu s opakováním na jednom faktoru s proměnnými: změna v čase pre/post_AHS (NP), skupina výzkumná/srovnávací (NP) a naměřené hodnoty v dotazníku BAI (ZP), jsme zjistili následující hodnoty:

Tabulka 10: Výsledky metody ANOVA pro hypotézu H3:

	df	F	Sig.
pre/post_BAI	1	2,196	0,003
výzkumná/srovnávací	1	3,794	0,977
interakce	1	0,749	0,351

V tabulce lze vidět prokázanou signifikanci v čase, zatímco graf nasvědčuje něco jiného.

Graf 1: Znázornění výsledků z ANOVA pro H3:



Důvodem takového výsledku je, že ANOVA interpretuje rozdíly na základě jejích výsledků značně neintuitivně. V takovém případě máme o důvod víc si zjištěné výsledky ověřit čtyřmi dvouvýběrovými t-testy s již popsanou Bonferroniho korekcí.

Jednotlivými t-testy opět jsou:

- 1) t-test pro závislé výběry u experimentální skupiny mezi situací před a po

$$t(17) = 2,698; p < 0,025; d = 0,64$$

- 2) t-test pro závislé výběry u srovnávací skupiny mezi situací před a po

$$t(17) = 1,753; p > 0,0125; d = 0,41$$

- 3) t-test pro nezávislé výběry v situaci „pre“ mezi experimentální a srovnávací skupinou

$$t(36) = -0,80; p > 0,0125; d = -0,03$$

- 4) t-test pro nezávislé výběry v situaci „post“ mezi experimentální a srovnávací skupinou

$$t(35) = 0,518; p > 0,0125; d = 0,17$$

Z výsledků t-testů jsme opět provedli výpočet effect-size pomocí Cohenova d , již výše uvedeného.

Díky signifikantnímu rozdílu naměřených hodnot u prvního t-testu proto **přijímáme hypotézu H3**.

Nesignifikantním výsledkem ve druhém t-testu si můžeme opět záporně odpovědět na třetí dílčí část položené otázky a tím i na výzkumnou otázku celou

VO1: *Změnila se komparační skupiny mezi prvním a druhým měřením v naměřených hodnotách dotazníků ESK, AHS a BAI?*

Při statistickém testování komparační skupiny nebyl nalezen statisticky významný rozdíl ani u jedné z veličin.

10 Diskuze

Tato práce cílí na ověření kauzální souvislosti mezi prováděnou meditační praxí a jejími přínosy pro člověka, jeho prožívání a vnímání sebe a svého života, konkrétně vnímání životní smysluplnosti, naděje a úzkosti. V rámci výzkumu jsme administrovali sebeposuzovací dotazníky zaměřené na odpovídající proměnné – Existenciální škálu ESK, Škálu naděje AHS a Beckův inventář úzkosti BAI. Užitým experimentálním zásahem byla 5týdenní zkušenost se zen buddhistickou meditací, tzv. „zazenem“. Pro akcentaci výzkumného zásahu jsme vedle experimentální skupiny pracovali i se skupinou srovnávací.

Zjištěné jevy si netroufáme interpretovat jako obecně platné. Uvědomujeme si totiž důležitost limitů výzkumu. Tím nejvíc nasnadě v rámci metodologického hlediska je velikost vzorku, který se na první pohled jeví jako podstatně malý. S užitím srovnávací skupiny však lze ze získaných výsledků usuzovat o skutečných vztazích mezi proměnnými. Pro ověření dosavadních výsledků by bylo vhodné provést následný výzkum s větším vzorkem, případně stávající vzorek rozšířit další etapou výzkumu za stejných podmínek.

Vedle vhodného rozšíření vzorku se rozhodně nabízí i efektivnější přístup ke skupině srovnávací pro její menší mortalitu. Nabízí se pracovat s konkrétními lidmi přímo, čímž bychom přišli o pomyslnou eleganci při získání komparačního vzorku zaúkolováním toho výzkumného. Doporučili bychom lépe pracovat s požadavky ze strany výzkumníka na skupinu experimentální – krátký deadline pro přinesení svého „srovnávacího kamaráda“ je často daleko efektivnější, protože nutí člověka zařadit své povinnosti takřka okamžitě. Otevřenějším termínem se tyto věci někdy odsouvají na neurčito, na které se následně spíše zapomíná.

V průběhu výzkumu projevili někteří probandi zájem o častější scházení, případně o jeho pokračování. Jednalo se o dost důležitý moment ve srovnání s některými z ostatních probandů, kteří v průběhu výzkumu působili, že je docházení spíše obtěžuje – ve smyslu, že mají spoustu jiných povinností. Několik z nich opravdu výzkum přerušilo.

Při menších vzorcích by se proto rozhodně nabízelo zapojit do výzkumu i kvalitativní prvky, jako pozorování, rozhovor apod. V průběhu tohoto výzkumu mělo několik málo probandů snahu psát si svůj „meditační deník“, do kterého zaznamenávali

jakékoliv poznámky ke každému svému zasednutí. Stejně tak někteří zaznamenávali konkrétní nameditované časy, někdy i s kalendářním zápisem. Vzhledem k jinak postavenému výzkumnému plánu a relativně nízkému počtu takových jedinců jsme zakomponování tohoto nebrali v potaz, nicméně se nabízí do budoucna.

Zmíněný rozdíl v přístupu k výzkumu by se mohl prokazovat jinými očekáváními od něj. Jedinci, kteří by radši svou energii vkládali do něčeho důležitějšího (v pomyslném žebříčku hodnot a v rámci vytyčených cílů) by se mohli vyznačovat odlišnými charakteristikami. Celá tato myšlenka se nabízí i v celkové komparaci experimentální skupiny s její srovnávací skupinou. Příkladem může být jen naznačený jev v rozložení dat u dotazníku ESK (viz příloha 2), kde můžeme vidět, že experimentální skupina vykazuje o něco nižší smysluplnost než skupina srovnávací. V tomto ohledu se můžeme bavit o případných pozitivěch či negativěch metody samovýběru, totiž že jedinci, kteří mají potřebu začít meditovat, můžou například aktuálněji bojovat se svojí smysluplností, případně může jít o souvislost s jinými osobnostními charakteristikami.

Další vnější proměnná, se kterou se nabízí práce do budoucna je aspekt skupiny samotné. Je bezpochyby rozdíl absolvovat meditační skupinu v rámci ročníkového kolektivu, v rámci skupiny, kde se nikdo nezná a postupně poznává, případně kde je několik známých a cizích lidí zároveň.

Nabízí se také otázka zajištění místa meditace. Výhodou meditace je, že se se změnami v okolí (jako je dupot nohou o patro výše, hrčící topení, vibrující mobil, usínáním padající kolega, změna v pachu místnosti, změna ve složení a intenzitě světla, apod.) s meditací samotnou přímo pracuje. Samozřejmě jsou situace, kdy je třeba s meditací přestat a například se přesunout na jiné místo – těmto situacím jsme však v průběhu výzkumu nečelili.

Zjištění tohoto výzkumu mohly ovlivnit také intervenující proměnné vztahující se k použitým metodám. Škály ESK a AHS jsou postavené na dlouhodobém hodnocení jedince, zatímco BAI naopak na krátkodobém. Musíme proto přiznat naši nejistotu ze zvolené metody. Úvaha odůvodňující její užití je postavená na zajišťování klidu, zastavení se a v neposlední řadě prodýchání, které meditace poskytuje. Tudíž jsme očekávali snížené projevy úzkosti v krátkodobém sledu. Za dobře míněného předpokladu se však velice špatně podchycují všechny vnější proměnné. Doporučili bychom proto důkladnější doptání všech probandů (nejen experimentálních), případně užít jiné, vhodnější metody.

Další dva důležité limity (opět v určité míře spojené s velikostí vzorku) jsou vztaženy k postupu při zpracování dat. Obecné chyby při výpočtu si troufáme vyloučit

díky důrazu kladenému na přesnost. Druhým limitem je užití konkrétní statistické metody, především pak u hypotézy H1, ve které jsme se i přes nenormální rozložení odhodlali použít parametrickou metodu.

I přes zmíněné limity považujeme přijetí hypotézy H1, tudíž signifikantní navýšení prožívané životní smysluplnosti při použití treatmentu, za nejpřínosnější v této práci. Vzhledem k okolnostem dále popsaným se dá hovořit o nejvyšší praktické významnosti ($d=-0,51$) ze zjištěných změn. Tím se nám podařilo ověřit obdobné výsledky (Piron, 2003; Allan et al., 2015), prokazující efekt meditace na tuto a jiné složky osobního rozvoje.

Na neprokázanou souvislost meditační praxe s nadějí si odpovídáme v souvislosti s výzkumy, kde se tato souvislost našla - Thornton s kolektivem (2014) popisují souvislosti v kontextu žen s opakovaným onemocněním rakovinou, dále třeba Bien (2009) o lidech léčících se ze závislostí. Nabízí se proto domněnka, že u lidí, kteří nejsou vystaveni nějaké extrémní, až život ohrožující, situaci, se nemá naděje moc kam posouvat, případně by bylo potřeba podstatně delšího časového úseku (ve smyslu „čím vyšší skóre, tím pomalejší změna k lepšímu“). Opět by se dalo zauvažovat o možných souvislostech mezi samotnými osobnostními charakteristikami (viz graf pro H2 v příloze 2) – ve smyslu takovém, že experimentální skupina má o něco vyšší skóry naděje. Při tomto již druhém zmínění těchto možných souvislostí máme potřebu zdůraznit, že pro dobro tohoto výzkumu jde o velice důležité neprokázání rozdílu mezi skupinami samotnými. Můžeme je proto považovat za vhodné pro toto zkoumání. Pro přehled však chceme upozornit na domněnky, které se při vyhodnocování nabízely a mohlo by být záhodno více prozkoumat, zdali šlo o pouhé náhody, či nikoliv.

K přijetí třetí z hypotéz přistupujeme poměrně skepticky. Jak jsme již zmínili, doporučili bychom podstatně pečlivější zkoumání projevů úzkosti. Na grafu 1 (případně v přehledu v příloze 2) pak vidíme prokázanou interakci dokazující vliv treatmentu. Nicméně jako další je pozoruhodné zjištění rapidního zlepšení (nižší skór) projevů úzkosti u obou skupin. Nabízí se proto úvaha, že všichni probandi procházeli těsně před zahájením výzkumu, nebo na jeho začátku nějakým těžším obdobím. Nenapadá nás žádné konkrétní vysvětlení – před začátkem výzkumu nebylo období žádných svátků, velkých neštěstí, případně vysokoškolských povinností jako zkouškové apod. S ohledem na tyto intervenující proměnné nám pak každopádně vyšla již zmíněná interakce, konkrétně pak signifikantní snížení naměřených hodnot v dotazníku úzkosti BAI u experimentální

skupiny, která je v souladu s předchozími studii (např. Menezes & Bizzaro, 2015; Edenfield & Saeed, 2012).

Vedle již popsaných doporučení pro další výzkum máme potřebu zmínit především možnosti podrobnějšího přístupu ke všem ze zkoumaných fenoménů. Například dotazníky ESK i AHS mají své vlastní subškály, vycházející z náležitých teorií dnes aktuálních přístupů.

Prokázání signifikantních změn u životní smysluplnosti a prožívané úzkosti se zdá být přínosné pro užití v psychoterapii, prevenci nebo poradenství. Vzhledem k tomu, že tento výzkum fungoval se samovýběrovým vzorkem, nabízí se následný výzkum naděje k ověření u konkrétních skupin.

11 Závěry

Hlavním záměrem této práce bylo ověření příčinné souvislosti mezi meditací a prožívanou životní smysluplností, nadějí a úzkostí. Na základě analýzy a zpracování dat, které jsme získali výše uvedenými metodami testové baterie, jsme došli v rámci našeho výzkumného souboru k následujícím zjištěním:

- Naměřená hodnota Existenciální škálou ESK byla u experimentální skupiny po zásahu v podobě 5týdenní meditační praxe zjištěna jako statisticky významně vyšší. Jedná se o poměrně průkazný výsledek, nejdůležitější v tomto výzkumu, který odpovídá předpokladům, že důsledkem a zároveň i možným důvodem k započetí meditační praxe může být lepší orientace na cestě k sobě samotnému
- Naměřená hodnota Beckovy škály úzkosti byla u experimentální skupiny po zásahu v podobě 5týdenní meditační praxe zjištěna jako statisticky významně nižší. Tento výsledek nasvědčuje prožívání nižší míry úzkosti po užití treatmentu, pro větší průkaznost však bylo doporučeno důkladnější uchopení prožívání úzkosti v životě člověka.
- Naměřená hodnota Škály naděje AHS nebyla u experimentální skupiny po zásahu v podobě 5týdenní meditační praxe statisticky významně jiná. Tento výsledek jsme také nechali otevřený pro další zkoumání s možným upravením pojetí výzkumu.
- Důležitým zjištěním bylo také neprokázání žádných změn u srovnávací skupiny, což přidalo na vypovídací hodnotě námi použitého experimentálního zásahu.

Souhrn

V teoretické části jsme se zaměřili především na vymezení fenoménu meditace – a to jak na její usazení v místě i čase v průběhu historie, tak na její uchopení dnešním západním světem. Celý proces meditace, v rámci její čisté podoby, popsané Abhidhammou, dvacet pět století starým a stále aktuálním podkladem buddhistických technik školení mysli, jsme následně zúžili směrem k dnes velice populární zenové meditaci. Tato buddhistická sekta, vznikuvší na pomezí Číny a Japonska se dnes ve velké míře prosadila i na západě. Její kombinace obou směrů kultivace mysli – koncentrace a vhledu – odpovídá dnes již značně zkoumanému fenoménu všímavosti.

Zenovou meditační praxi jsme se rozhodli zkoumat v souvislosti s třemi psychologickými fenomény, dnes taktéž nabývajících na vědeckém zájmu. Jsou jimi prožívaná životní smysluplnost, naděje a úzkost.

Prožívání smyslu vlastního života získalo na váze především prací V. E. Frankla, který na ní postavil celé svoje filozofické nahlížení na člověka, kterým měl snahu doplnit a rozšířit tradiční psychoterapii. Schopnost člověka nacházet smysl je podle něj známkou zralosti a dospělosti. K udržování životního smyslu se často užívá všeobecně známého pomyslného žebříčku hodnot, z kterého si často volíme vytyčené cíle. V opačném případě pak hrozí v dnešní době nový typ tzv. „noogenní neurózy“.

Vnímání naděje se v několika málo posledních dekadách podstatně změnilo. Velkým dílem k tomu v pozitivní míře přispěl C. R. Snyder, autor novodobého nahlížení na naději, už nikoli v emočním rámci, ale primárně v kognitivním, na který emoce nasedají. Naděje je dle něj schopnost nacházet cesty k vytyčeným cílům s užitím své snahy k použití těchto cest. Používá k tomu posloupného vzorce cesta-snaha-cíl. Naděje se dnes poměrně často užívá v přímé souvislosti se smysluplností.

Úzkost je naopak od předchozích jev dlouhodobě prostupující lidskou historií. Vedle jejích někdy až likvidačních dopadů na fyziologii člověka, má podobné účinky i na jeho psychiku. Vedle farmakologické léčby se dnes v čím dál větší míře prosazuje léčba psychoterapeutická a psychofyziologická, ve které můžeme najít značné množství výzkumů s užitím relaxačních a meditačních praktik (např. Hayes & Feldman, 2004).

Právě o úzkosti, rozšířeným problémem dnešní doby, můžeme přemýšlet jako jednom z následků špatně uchopené životní smysluplnosti nebo naděje v něm. Aplikování meditace jako treatmentu pro lidi s nízkou mírou naděje, ovlivněnou například vážným

onemocněním, prokazují studie Omana et al. (2008) nebo Biena (2009), případně Chandiramaniho et al. (1998). Významnou změnu mezi meditací a smysluplností popsal Piron (2003) v rámci svého výzkumu osobního rozvoje.

Cílem našeho výzkumu bylo ověření příčinné souvislosti mezi meditací a prožívanou životní smysluplností, nadějí a úzkostí. K jejich měření jsme užili Existenciální škálu ESK, Škálu naděje AHS a Beckovu škálu úzkost BAI. Pro zkoumání zvolených cílů byl zvolen kvantitativní design a užitým typem projektu byl kvaziexperiment s mezisubjektovým plánem. V samotném závěru jsme pracovali se vzorkem 49 probandů (26 experimentální skupiny a 23 kontrolní). Použitím dvoufaktorové analýzy rozptylu s opakováním na jednom faktoru a následnou kontrolou dvouvýběrovými t-testy jsme prokázali signifikantní rozdíl v naměřených skórech smysluplnosti a úzkosti u experimentální skupiny. Významný výsledek u Škály naděje AHS jsme nezjistili.

Význam užitého experimentálního zásahu se podtrhuje neprokázáním žádné významné změny u naměřených hodnot srovnávací skupiny.

Neprokázané zlepšení v hodnotách naděje si vysvětlujeme jejími konstantnějšími projevy v životě člověka nečelícímu nějaké hrozbě. Pro případné změny je možná potřeba delšího působení vlivů.

Potvrzení souvislosti mezi meditační praxí a životní smysluplností se nabízí k užití především v psychoterapii a prevenci. Obdobně je tomu s úzkostí, která má, spolu s depresí, značné zastoupení ve výzkumech všímavosti, potažmo meditace.

Seznam použité literatury

1. Chandiramani, K., Verma, S. & Dhar, P. (1998). *Psychological effects of vipassana on Tihar jail inmates*. Maharashtra: Vipassana Research Institute.
2. Coan, R. W. (1999). *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Praha: Grada.
3. Conze, E. (1997). *Stručné dějiny buddhismu*. Brno: Jota.
4. Allan, B., Bott, E. & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life. *Mindfulness* , 6 (5), 996-1003.
5. Šmarda, J. (2004). *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál.
6. Benda, J. (2008, 9 1). *Fenomenologická redukce a meditace satipatthána-vipassaná*. Retrieved 11 24, 2016, from jan-benda.com: <http://www.psychoterapeut.net/downloads/benda2008b.pdf>
7. Benda, J. (2010). O meditaci, psychoterapii a psychospirituální krizi. In J. e. Honzík, *Jednota v rozmanitosti* (pp. 222-230). Praha: Dharmagaia.
8. Benda, J. (2011). Přínos meditace pro psychoterapeuty. *Psychoterapie*, 5 (1) , 14-25.
9. Benda, J. & Horák, M. (2008). Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši. *Psychoterapie* 2 (2) , 85-93.
10. Bien, T. (2009). Paradise Lost: Mindfulness and Addictive Behavior. In F. Didona, *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 289-298). New York: Springer science.
11. Dalajláma, J. S. (2001). *Otevřené srdce*. Praha: Pragma.
12. Durozoi, G. & Roussel, A. (1994). *Filozofický slovník*. Praha: EWA Edition.
13. Eberth, J. & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness* , 3, 174-189.
14. Edenfield, T. & Saeed, S. (2012, 5). An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. *Psychology research and Behavior Management*, 131-141.
15. Žitník, J. (2010). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. (Nepublikovaná diplomová práce). Praha: UK.
16. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
17. Fontana, D. (1998). *Knihy meditačních technik*. Praha: Portál, s.r.o.
18. Frankl, V. E. (2016). *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.

19. Frankl, V. E. (2005). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.
20. Frankl, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
21. Fraňková, S. (1996). *Výživa a psychické zdraví*. Praha: ISV.
22. Frýba, M. (1991). *Abhidhamma*. Praha: Stratos.
23. Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
24. Gaarder, J. (2012). *Sofiin svět*. Praha: Albastros.
25. Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? In C. Germer, R. Siegel & P. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 3-27). New York: The Guilford Press.
26. Goleman, D. (2001). *Meditující mysl*. Praha: Ikar.
27. Hartl, P. & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
28. Hayes, A. & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, VII N3 , 255-262.
29. Hendl, J. (2012). *Přehled statistických metod*. Praha: Portál.
30. Herentinová, R. (2016). *Attachment ve vztahu k míře resilience a naděje v dospělosti*. (Nepublikovaná diplomová práce). Olomouc: UPOL.
31. Heyes, S., Wilson , K., Gifford, E., Follette, V. & Strosahl, K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology, Dec; Vol. 64 (6)* , 1152-1168.
32. Honzák, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. Praha: Maxdorf.
33. Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus Books.
34. Kamarádová a kol. (2016). Validizace české verze Beckova inventáře úzkosti. *Česká a slovenská psychiatrie* , 112 (4), 153-158.
35. Kolařík a kol. (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie GG UP v Olomouci*. Olomouc: UPOL.
36. Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada.
37. Lesný, V. (1996). *Buddhismus*. Olomouc: Votobia.
38. Längle, A. (2002). *Smysluplně žít*. Brno: Cesta.
39. Längle, A., Orgelová, C., & Kundí, M. (2001). *ESK - Existenciální škála*. Praha: Testcentrum.
40. Luetchford, M. (2004). *Úvod do buddhismu a cvičení zazenu (nevydaná publikace)*.

41. Lukasová, E. (1998). *I tvoje utrpení má smysl*. Brno: Cesta.
42. Machala, J. (2011). *Psychologický výzkum meditace AYP. Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti dlouhodobě meditujícího*. (Nepublikovaná diplomová práce). Brno: MUNI.
43. Machač, M., Macháčová, H. & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Pedagogické státní nakladatelství.
44. Matsunaga, A. & Matsunaga, D. (1993). *Foundation of Japanese Buddhism. Vol. 2*. Tokyo: Buddhist Books International.
45. Menezes, C. & Bizzaro, L. (2015). Effects of Focused Meditation on Difficulties in Emotion Regulation and Trait Anxiety. *Psychology & Neuroscience*, 3, 350-365.
46. Mirčevská, P. (2007). *Kvalita života u osob praktikujících meditaci*. (Nepublikovaná disertační práce). Brno: MUNI.
47. Navrátil, J. (2004). *Uvedení do zenu*. Praha: Avatar.
48. Nešpor, K. (2010). *Práce s tělem v psychologii*. Praha: PVSPS.
49. Nyanasatta, C. T. (1992). *Základy buddhismu*. Praha: Alternativa.
50. Němčík, P. (2014). Všímavost v terapii a meditační praxi. In M. Kupka, M. Malůš, V. Kavková & P. Němčík, *Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace* (pp. 87-109). Olomouc: UPOL.
51. Ocisková, M. (2012). *Možné souvislosti mezi nadějí a životní smysluplností u vysokoškolských studentů*. (Nepublikovaná diplomová práce). Olomouc: UPOL.
52. Oman, D., Shapiro, S., Thoresen, C., Plante, T. & Flinders, T. (2008). Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students. *Journal of American College Health*, 56 (5), 569-578.
53. Osho. (1991). *Oranžová kniha*. Praha: Pragma.
54. Říčan, P. (2002). *Psychologie náboženství*. Praha: Portál.
55. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
56. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
57. Pijáčková, M. (2011). *Copingové strategie u meditujících*. (Nepublikovaná diplomová práce). Olomouc: Upol.
58. Piron, H. (2003). Meditation Depth, Mental Health, and Personal Development. *Journal for Meditation and Meditation Research*, 3, 45-58.
59. Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada.
60. Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Akademia.
61. Praško, J., Vyskočilová, J. & Prašková, J. (2008). *Úzkost a obavy*. Praha: Portál.

62. Sartre, J. P. (2004). *Existencialismus je humanismus*. Praha: Vyšehrad.
63. Shapiro, S., Schwartz, G. & Santerre, C. (2002). Meditation and Positive Psychology. In C. R. Snyder, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 632-646). New York: Oxford University.
64. Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope*. New York: Academic Press.
65. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4) , 249-275.
66. Snyder, C. R. (1994). *Psychology of Hope*. New York: Free Press.
67. Snyder, C. & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford university press.
68. Soudková, M. (2004). *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Brno: Doplněk.
69. Störing, H. J. (2007). *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
70. Sudsuang, R., Chentanez, V. & Kongdej, V. (1991). Effect of Buddhist Meditation on Serum Cortisol and Total Protein Levels, Blood pressure, Pulse Rate, Lung Volume and Reaction Time. *Physiology and Behavior* , 50, 543-548.
71. Suzuki, S. (1994). *Zenová mysl, mysl začátečníka*. Praha: Pragma.
72. Tan, P. (2006). Meditation and Consciousness: A random survey of recent developments. *Living Word of the Buddha SD vol 17 no 8c* , 261-318.
73. Tart, C. T. (1990). Adapting Eastern spiritual teaching to Western culture: A discussion with Schinzen Young. *The Journal of Transpersonal Psychology* (22), 149-165.
74. Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Kroměříž: Tritor.
75. Thornton, L., Cheavens, J., Heitzman, C., Dorfman, C., Wu, S. & Andersen, B. (2014). Test of Mindfulness and Hope Components in a Psychological Intervention for Women With Cancer Recurrence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 82 (6), 1087-1100.
76. Trungpa, C. (2000). *Cesta je cíl*. Jablonec nad Nisou: Vadžra.
77. Vencálková, K. (2006). *Kvalita života a meditace*. (Nepublikovaná diplomová práce). Brno: MUNI.
78. Vágnerová, M. (2012). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
79. Vymětal, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí*. Praha: Portál.
80. Walsh, R. & Shapiro, S. L. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology. *American Psychologist* , 227-239.

81. Walsh, R. & Vaughnová, F. (2011). *Cesty přesažení ega*. Praha: Triton.
82. Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

Abstrakt

Název práce: Vliv meditace na prožívanou životní smysluplnost, naději a úzkost

Autor práce: Bc. Vojtěch Výleta

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 76, 133 089

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 82

Abstrakt:

Cílem práce je ověření souvislosti mezi meditací a prožívanou životní smysluplností, nadějí a úzkostí, jakožto aktuálních témat pro dnešního člověka. V západním světě získává meditace na čím dál větší oblibě a častým důvodem k její praxi jsou přínosy v osobním rozvoji. Ve výzkumu jsme pro získání dat využili Existenciální škálu ESK, Škálu naděje AHS a Beckův inventář úzkosti BAI. Zásahem v projektovém kvaziexperimentu byla 5týdenní meditace. Pracovalo se s experimentální skupinou (26 lidí), která byla získána samovýběrem, a se srovnávací skupinou (23 lidí). U experimentální skupiny jsme prokázali signifikantní zvýšení naměřených hodnot dotazníkem ESK a signifikantní snížení hodnot naměřených dotazníkem BAI. Signifikantní zvýšení u Škály naděje AHS se neprokázalo. Důležitým zjištěním bylo neprokázání žádných změn u srovnávací skupiny. Další výzkum se nabízí pro všechny zmíněné proměnné a to pro možné užití především v terapii a prevenci.

Klíčová slova: meditace, zen buddhismus, smysluplnost, naděje, úzkost

Abstract

Title: The influence of meditation on experiencing life meaningfulness, hope and anxiety

Author: Bc. Vojtěch Výleta

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 76, 133 089

Number of appendices: 2

Number of references: 82

Abstract:

The aim of the study is to verify link between meditation and experiencing life meaningfulness, hope and anxiety, as current topics for man of today. In western world popularity of meditation is growing for a few past decades. One of the reasons is its benefits for one's well-being. In this research we used these methods to measure the variables: The Existence Scale (ESK), Adult Hope Scale (AHS) and Beck Anxiety Inventory (BAI). The treatment during our quasi-experiment was 5 week meditation practise. We worked with experimental group of 26 people (collected by self-selection) and comparative group. In experimental group we demonstrated significant increase of values at ESK and significant decrease of values at BAI. We didn't manifest anything significant at AHS. Very important part of the research is that we didn't demonstrate anything significant in comparative group. Any future research could be beneficial especially in therapy and prevention.

Key words: meditation, zen buddhism, meaningfulness, hope, anxiety

Seznam příloh

Příloha 1: Formulář zadání magisterské diplomové práce

Příloha 2: Grafické znázornění výsledků z ANOVA pro jednotlivé hypotézy

Příloha 1: Zadání magisterské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCHN)

Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. VÝLETA Vojtěch	Brandlova 953, Kyjov	F140851

TÉMA ČESKY:

Vliv meditace na naději, prožívanou životní smysluplnost a úzkost

TÉMA ANGLICKY:

The influence of meditation on hope, experiencing life meaningfulness and anxiety

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Po vypracování rešerše na zvolené téma se práce zaměří na jednotlivé dílčí témata vztahující se k výzkumu (meditace, životní smysluplnost, naděje, úzkost), jejich významy, zkoumané vztahy a souvislosti. V empirické části bude práce pojednávat o zkoumané skupině a jejich specifikách. Dále pak o průběhu výzkumu samotného, jeho výsledcích a následných závěrech s diskuzí pro následující výzkum.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Babauta, L. (2010). Zen a hotovo. Brno: Jan Melvil.
Goleman, D. (2001). Meditující mysl. Praha: Ikar.
Fontana, D. (1998). Kniha meditačních technik. Praha: Portál.
Kupka et al. (2014). Terapeutické a osobní růstové možnosti techniky omezené zevní stimulace. Olomouc: UPOL.
Williams, M. & Penman, D. (2014). Všimavost. Olomouc: Anag.
Yalom, I. D. (2006). Existenciální psychoterapie. Praha: Portál.
Kosová, M. et al (2014). Logoterapie. Praha: Grada publishing.

Podpis studenta:

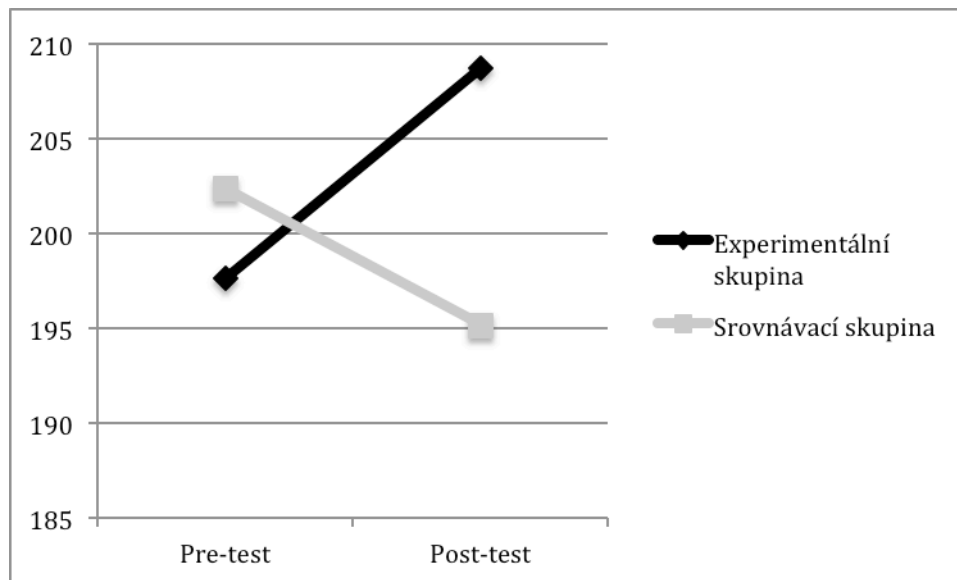
Datum:

Podpis vedoucího práce:

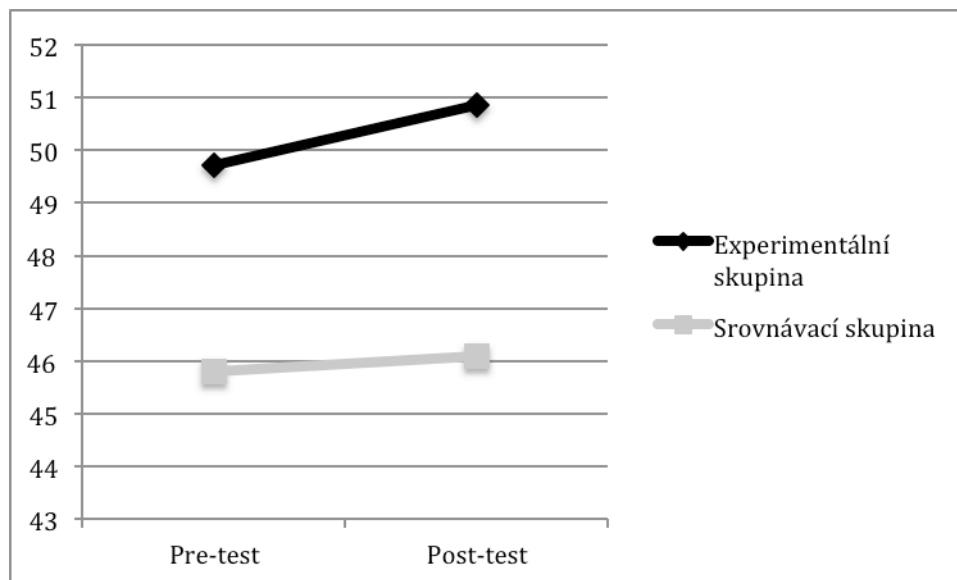
Datum:

Příloha 2: Grafické znázornění výsledků z ANOVA pro jednotlivé hypotézy:

- H1 – změny naměřených hodnot dotazníkem ESK



- H2 – změny naměřených hodnot dotazníkem AHS



- H3 – změny naměřených hodnot dotaníkem BAI

